



LA OFICINA DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PARA LA SALUD AMBIENTAL

GUÍA DEL USUARIO DE CALHEATSCORE

AGOSTO DE 2026



Tabla de Contenidos

Tabla de Contenidos	1
Autoría.....	2
Introducción y Visión General	3
Fundamentos de la Salud Pública.....	4
Cómo Funciona	5
Sesiones de Escucha de la Cohorte CalHeatScore	6
Sección 1. Cómo Navegar y Comprender La Herramienta CalHeatScore.....	9
Pasos	9
Sección 2. Considerar su Riesgo para la Salud ante el Calor al Usar CalHeatScore.....	24
Factores Físicos: Los Tres P.....	24
Salud Personal: Identifique sus Posibles Riesgos para la Salud	25
Lugar: Identifique su Riesgo Medioambiental.....	33
Actividad Física: Identifique su Riesgo Potencial para la Salud Relacionado con el Calor	42
Resumen: Cómo Mantenerse a Salvo durante los Días de Calor Intenso	46
Sección 3. Uso de CalHeatScore en su Institución	49
Decisiones Generales para Organizaciones, Empresas y Gobiernos Locales	49
Decisiones Específicas para Ciertos Tipos de Instituciones	58
Colaboraciones	74

Autoría

Esta guía fue elaborada por la Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental de la Agencia de Protección Ambiental de California, el Centro Luskin de Innovación de UCLA, el Colaborativo Regional de Los Ángeles para la Acción Climática y la Sostenibilidad, y la Oficina de Uso del Suelo e Innovación Climática del Gobernador de California.



OEHHHA
SCIENCE FOR A HEALTHY CALIFORNIA



Luskin Center for Innovation



Introducción y Visión General

En muchas comunidades de California, el calor extremo no es solo incómodo; puede ser peligroso, en especial para aquellos que pueden ser más vulnerables. Las familias que viven en apartamentos antiguos sin aire acondicionado, los trabajadores que pasan largas horas al aire libre, las personas mayores que viven solas y las comunidades con menos recursos para combatir el calor suelen ser las primeras en sufrir los efectos en la salud. Los gobiernos locales, las empresas, las organizaciones sin fines de lucro, las tribus y las comunidades pueden trabajar juntos para aumentar colectivamente la resiliencia ante el calor extremo.

Dada esta necesidad de información y acción, el Grupo de Trabajo de Seguros Climáticos del Departamento de Seguros de California en 2021 recomendó que el estado desarrollara un sistema de clasificación para el calor extremo. Este nuevo sistema utilizaría niveles de clasificación, similares a las categorías de huracanes u otros sistemas, para ayudar a las comunidades a interpretar el riesgo y prepararse para condiciones de calor peligrosas. La asambleísta Luz Rivas fue la autora de la Ley 2238 de la Asamblea (AB), la cual fue promulgada como ley por el gobernador Gavin Newsom en 2022. Esta ley se creó en respuesta a la creciente preocupación de las comunidades, los investigadores y los líderes de salud pública respecto a los peligros cada vez mayores del calor extremo. Para atender esta necesidad, el 30 de diciembre de 2024 se lanzó la herramienta CalHeatScore.

CalHeatScore es una herramienta de salud pública que ayuda a las personas en California a estar informados, preparados y seguros cuando suben las temperaturas. El objetivo de CalHeatScore es reducir las enfermedades

relacionadas con el calor y salvar vidas traduciendo los datos climáticos y de salud complejos en alertas de riesgo para la salud fáciles de entender. Esta herramienta fomenta la concientización sobre los episodios de calor extremo y capacita tanto a los individuos (incluidos padres, personas mayores y cuidadores) como a las organizaciones (como gobiernos locales, entidades sin fines de lucro y empresas) para actuar de manera conjunta en la planificación, mitigación y supervivencia ante dichos eventos.

CalHeatScore ha sido diseñada para las personas en California con el fin de crear conciencia sobre los impactos del calor extremo en la salud y de conectar a las comunidades con recursos locales que les permitan mantenerse a salvo.

Fundamentos de la Salud Pública

El calor es una preocupación grave y creciente en California. Cada año, el calor extremo provoca enfermedades, visitas a las salas de emergencia y muertes; muchas podrían prevenirse con información y recursos oportunos. El calor extremo contribuye a un mayor número de muertes que cualquier otro peligro relacionado con el clima, incluidos los incendios forestales y las inundaciones.^{1,2} Una sola ola de calor en California puede derivar en cientos de visitas al departamento de emergencias y muertes relacionadas con el

¹ Phillips, Anna M., Tony Barboza, Ruben Vives, y Sean Greene. "[California extreme heat deaths show climate change risks](#) [Las muertes por calor extremo en California evidencian los riesgos del cambio climático]." *Los Angeles Times*, 7 de octubre de 2021.

² Oficina de Servicios Climáticos, Hídricos y Meteorológicos del Servicio Meteorológico Nacional. [Summary of Natural Hazard Statistics for 2024 in the United States](#) [Resumen de las estadísticas sobre peligros naturales para 2024 en los Estados Unidos]. (2026).

calor, así como en pérdidas económicas de miles de millones de dólares.³ A medida que el clima continúa cambiando, el estado experimenta episodios de calor extremo cada vez más frecuentes, severos y prolongados, lo que representa un peligro aún mayor para las personas en California. No todas las personas se ven afectadas por el calor de la misma manera. Algunas comunidades enfrentan mayores riesgos para la salud debido a su lugar de residencia, el trabajo que desempeñan o los recursos a los que tienen acceso. Los riesgos nocivos derivados del calor pueden evitarse mediante advertencias anticipadas y orientaciones provenientes de los sistemas de advertencia temprana.

Cómo Funciona

Esta herramienta proporciona información oportuna y específica sobre la salud respecto a las condiciones de calor inminentes que afectan a las comunidades de toda California. CalHeatScore se desarrolla a partir de datos del clima y de salud pública, así como de las previsiones meteorológicas; luego, reporta clasificaciones del nivel de calor por código postal para ayudar a las personas en California a prepararse y planificar ante el calor peligroso. Esta herramienta ha sido—y seguirá siendo—moldeada no solo por agencias estatales y locales, sino también por miembros de la comunidad, trabajadores y socios tribales que comparten sus experiencias vividas frente al calor extremo. Sus comentarios contribuyeron a garantizar que CalHeatScore refleje las condiciones del mundo real. Asimismo, la herramienta puede

³ Departamento de Seguros de California. [*Impacts of Extreme Heat to California's People, Infrastructure, and Economy*](#) [Impactos del calor extremo en la población, la infraestructura y la economía de California]. (2024).

señalar aquellas zonas donde las comunidades podrían enfrentar mayores desafíos para adaptarse al calor, como un acceso limitado a la refrigeración, la atención médica o el transporte.

Entre sus características principales, se incluyen:

- **Clasificaciones Localizadas de Riesgos para la Salud por Calor:** Proporciona clasificaciones del 0 al 4 que indican la magnitud de los riesgos para la salud relacionados con el calor para las comunidades de California, a nivel de código postal.
- **Actualizaciones Diarias:** Ofrece pronósticos de siete días sobre los riesgos para la salud por calor, actualizados a diario.
- **Perfiles de la Población Local:** Proporciona perfiles sociodemográficos locales sobre algunas de las poblaciones más afectadas por el calor — incluidos niños, adultos mayores, personas que trabajan al aire libre, comunidades con aislamiento lingüístico y personas sin seguro médico—, con el fin de mostrar dónde la capacidad de adaptación (la habilidad para adaptarse al calor) es menor.
- **Conexiones de Recursos:** Dirige a los usuarios a recursos cercanos y relevantes locales, como las ubicaciones de los centros de enfriamiento.

Esta guía está dirigida a cualquier persona que deba tomar decisiones durante episodios de calor, ya sea para sí misma, su familia o su comunidad. También busca brindar apoyo en la preparación ante calor extremo y orientación a empresas, organizaciones y agencias gubernamentales locales. La guía ilustra cómo estos usuarios pueden utilizar CalHeatScore antes, durante y después de un episodio de calor.

Sesiones de Escucha de la Cohorte CalHeatScore

En 2025, la OEHHA colaboró con Los Angeles Regional Collaborative for Climate Action and Sustainability (LARC) y el Luskin Center for Innovation, así como con la Oficina de Uso del Suelo e Innovación Climática del Gobernador (LCI por sus siglas en inglés) para reclutar y formar cohortes de usuarios de CalHeatScore con el fin de aprender cómo la herramienta puede ser útil para apoyar a las tribus nativas de California, los adultos mayores y los trabajadores al aire libre y de almacenes. El propósito de las cohortes era fomentar un diálogo enriquecedor, comentarios y pláticas sobre cómo los miembros de la cohorte enfrentan los desafíos que plantea el calor extremo, qué tan útiles les resultan los datos y mensajes de CalHeatScore y cómo creen que se puede usar la herramienta, entre otros temas.

Para ayudar a informar futuras mejoras de CalHeatScore, las experiencias vividas y la experiencia de las tribus nativas de California, los adultos mayores y los trabajadores al aire libre y de almacenes se consideran durante el desarrollo de la herramienta y se reflejan en la Sección 3 de la Guía del Usuario de CalHeatScore.

Los miembros de la cohorte se reunieron tres veces en 2025 para interactuar con la OEHHA y los colaboradores. La colaboración se extenderá hasta 2026, y este proceso de cohortes representa un ejemplo del compromiso de la OEHHA con la participación continua del público y la recopilación de comentarios. La OEHHA reconoce que estas cohortes no necesariamente representaron en su totalidad las contribuciones de estos tres grupos, pero constituyen un importante primer paso en la colaboración. La OEHHA seguirá mejorando y perfeccionando la herramienta basándose en esta colaboración para garantizar su facilidad de uso y su solidez.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Esta guía se divide en tres secciones para que pueda:

1. **Sección 1:** Navegar por la herramienta CalHeatScore.
2. **Sección 2:** Conocer qué puede aumentar su riesgo individual de sufrir un golpe de calor y qué puede hacer para protegerse a sí mismo, a su familia y a su comunidad.
3. **Sección 3:** Aprender a integrar CalHeatScore y las medidas de protección relacionadas en su organización, empresa o gobierno local.

La siguiente información tiene como objetivo brindar orientación general sobre el uso del sistema de clasificación de calor CalHeatScore. Esta guía no es asesoramiento médico y no debe sustituir la consulta con profesionales de la salud.

Sección 1. Cómo Navegar y Comprender La Herramienta CalHeatScore

Las siguientes instrucciones paso a paso le guiarán para acceder y navegar por la herramienta CalHeatScore.

Pasos

Paso 1: Acceda a la herramienta de mapeo de Calheatscore

- Vaya al sitio web de [CalHeatScore](#).
- Haga clic en el enlace que dice “CalHeatScore Mapping Tool” (Herramienta de mapeo de CalHeatScore) (**IMAGEN 1**).
- Acepte los términos y condiciones (**IMAGEN 2**).
- Para elegir no ver esta página en el futuro, haga clic en la casilla junto a “Do not show again” (No volver a mostrar).

IMAGEN 1

Captura de pantalla del sitio web de CalHeatScore

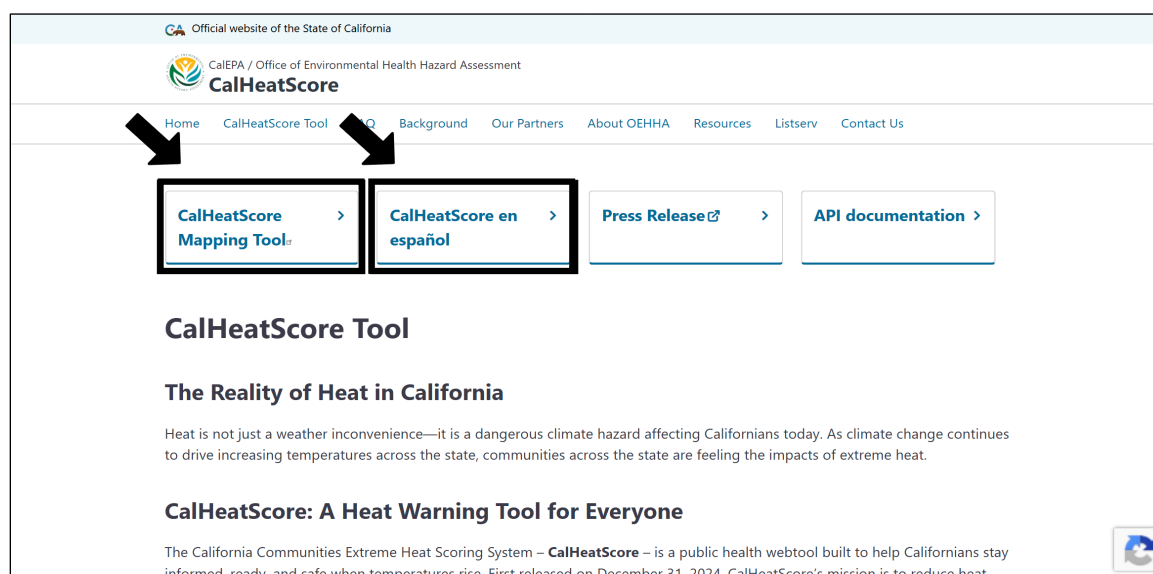
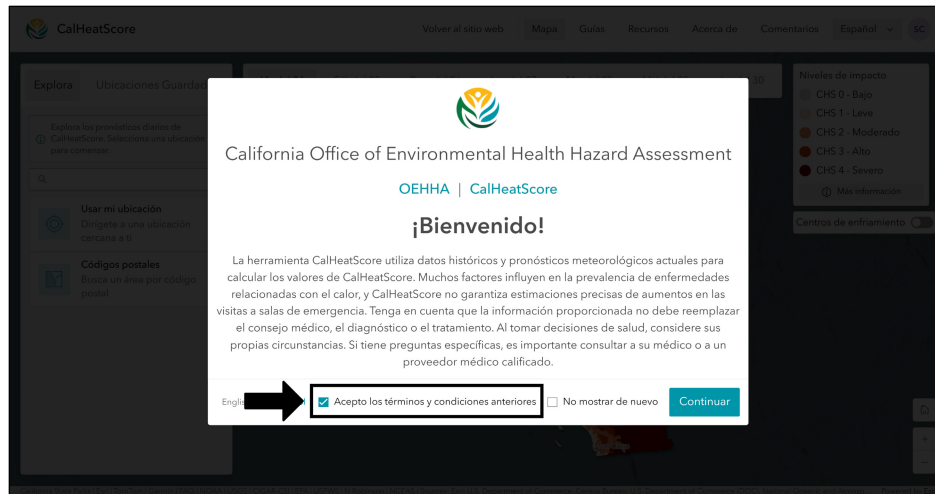


IMAGEN 2

Captura de pantalla de los términos y condiciones del sitio web



Paso 2: Encuentre su código postal o la ubicación que prefiera

Esta función le permite centrarse en su comunidad y en otras importantes para usted. Permite a las organizaciones centrarse en las comunidades a las que sirven. Hay varias formas de navegar a su ubicación de interés⁴ (**IMAGEN 3**).

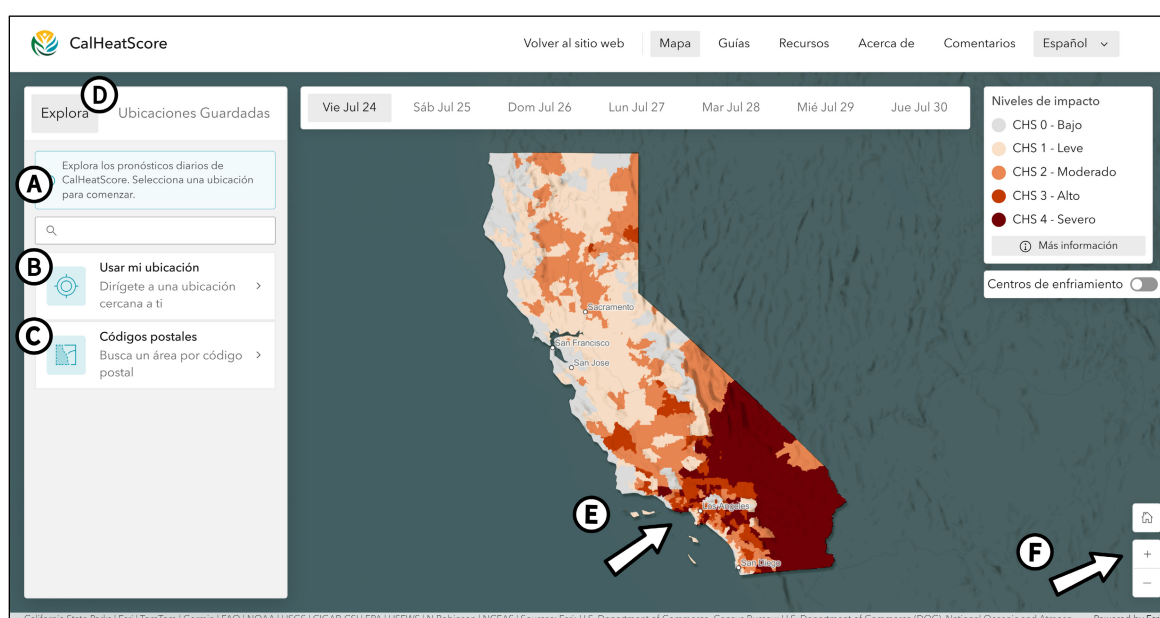
- A. Diríjase al cuadro de búsqueda (icono de lupa) en la parte central izquierda de la pantalla para escribir su código postal o la dirección elegida.
 - o Haga clic en la ubicación preferida en el menú desplegable.
- B. Haga clic en el botón “Use My Location” (Usar mi ubicación).
 - o Nota: Los servicios de ubicación deben estar habilitados en el dispositivo.
- C. Haga clic en el botón “ZIP codes” (códigos postales).

⁴ Las letras de la lista corresponden a las indicaciones con letras que aparecen en la imagen asociada.

- o Esto abrirá un cuadro de búsqueda donde podrá escribir el código postal de interés.
- D. Seleccione un código postal de la pestaña “Saved Locations” (Ubicaciones Guardadas).
- E. Seleccione un código postal haciendo clic en el mapa de CalHeatScore.
- F. Utilice +/- para navegar por su área.

IMAGEN 3

Captura de pantalla del cuadro de búsqueda



Paso 3: Consulte la información específica del código postal

Esta función le permite ver su CalHeatScore local y su posición en el sistema de puntaje. La información adicional muestra las condiciones meteorológicas históricas y el número de personas afectadas. Una vez seleccionado un código postal (**IMAGEN 4**):

- A. El panel izquierdo proporciona contenido informativo sobre el perfil de temperatura de esa ubicación, incluido el CalHeatScore del día seleccionado, la temperatura máxima del aire pronosticada, la sensación

térmica, el promedio histórico y las temperaturas máximas récord del aire, además de la población total.

- B. También hay un enlace a la página del Centro de Recursos del condado local. Este enlace abrirá una nueva ventana con recursos sobre el calor extremo proporcionados por el condado correspondiente al código postal seleccionado. Si un código postal cruza los límites de dos condados, se proporcionan los enlaces de ambos condados.
- C. En la parte inferior del panel, verá gráficos del pronóstico de CalHeatScore y la sensación térmica asociada para los próximos 7 días.
- D. Debajo de los gráficos, está el botón "Save Location" (Guardar Ubicación) que permite al usuario guardar una ubicación elegida en una lista de guardados a la que se puede acceder fácilmente desde la pestaña "Ubicaciones Guardadas" en la página de búsqueda de códigos postales que se muestra en la **IMAGEN 3**.
- E. El mapa se acercará al código postal elegido y al área circundante inmediata.

Haga clic en las fechas del menú en la parte superior del mapa para ver cómo se pronostica que cambiará el CalHeatScore para la fecha seleccionada durante los próximos seis días (**IMAGEN 5**).

IMAGEN 4

Captura de pantalla de la pestaña Temperatura en la herramienta web CalHeatScore

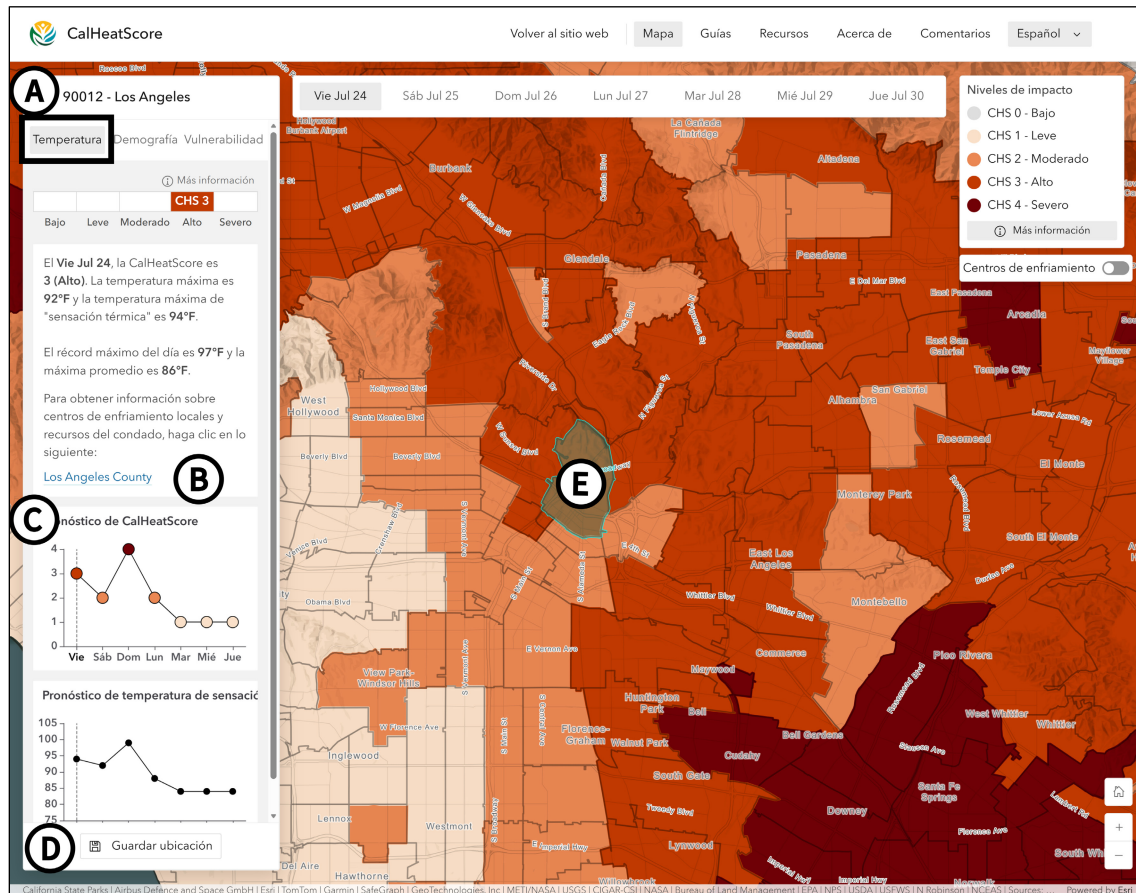
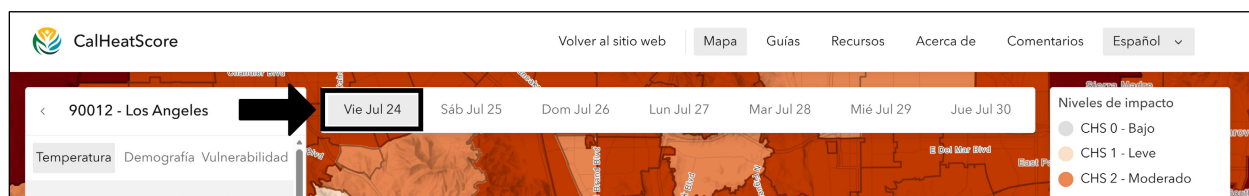


IMAGEN 5

Captura de pantalla de la función Elegir día en la herramienta web CalHeatScore



Paso 4: Interpretar el valor de CalHeatScore

En la parte superior de la pantalla, el encabezado tiene varios botones con contenido y enlaces adicionales. El contenido del botón "Guides" (Guías)

incluye la "CalHeatScore Impact Grid" (Tabla de impacto de CalHeatScore) que explica el significado de cada puntaje de CalHeatScore.

- Haga clic en el botón "Guides" (Guías) en el encabezado en la parte superior de la pantalla (**IMAGEN 6**).
- Consulte la tabla "Niveles de Impacto Ampliados" (**IMAGEN 7**).
 - o Los puntajes de CalHeatScore se encuentran en la columna de la izquierda.
 - o La columna central muestra el "Nivel de Impacto", que va de "Bajo" a "Grave".
 - o La columna de la derecha explica el significado de cada puntaje.
- Debajo de la tabla "Niveles de Impacto Ampliados" hay enlaces adicionales a recursos relacionados con grupos vulnerables al calor (**IMAGEN 8**).

IMAGEN 6

Captura de pantalla de la pestaña "Guías" en la herramienta web CalHeatScore

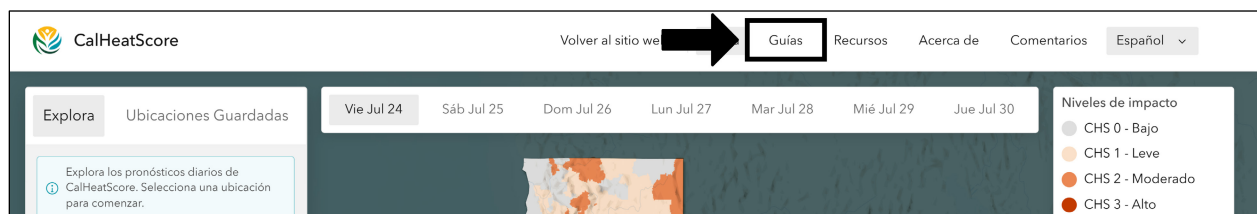


IMAGEN 7

Captura de pantalla de la "Tabla de niveles de impacto ampliados de CalHeatScore"

CalHeatScore

Volver al sitio web

Guías

Recursos

Acerca de

Comentarios

Español

Niveles de impacto ampliados

Valor de CalHeatScore (CHS)	Nivel de impacto	Significado*
CHS 0	Bajo	Se esperan pocos o ningún impacto en la salud relacionado con el calor.
CHS 1	Leve	Día cálido. Se espera un aumento menor en los impactos en la salud relacionados con el calor entre las personas sensibles al calor.
CHS 2	Moderado	Día muy cálido. Se espera un aumento moderado en los impactos en la salud relacionados con el calor entre las personas sensibles al calor.
CHS 3	Alto	Día caluroso. Se espera un aumento en los impactos en la salud relacionados con el calor para todos, especialmente para quienes no tienen acceso a refrigeración e hidratación adecuadas o quienes realizan actividad física intensa al aire libre. Este nivel de calor puede representar un riesgo significativo para la salud.
CHS 4	Severo	Día de calor extremo. Se espera un aumento importante en los impactos en la salud relacionados con el calor para todos, especialmente para quienes no tienen acceso a refrigeración e hidratación adecuadas o quienes realizan actividad física intensa al aire libre. Este nivel de calor puede representar un riesgo muy grave para la salud.

IMAGEN 8

Captura de pantalla de hipervínculos adicionales a recursos

CHS 1	Leve	Día cálido. Se espera un aumento menor en los impactos en la salud relacionados con el calor entre las personas sensibles al calor.
CHS 2	Moderado	Día muy cálido. Se espera un aumento moderado en los impactos en la salud relacionados con el calor entre las personas sensibles al calor.
CHS 3	Alto	Día caluroso. Se espera un aumento en los impactos en la salud relacionados con el calor para todos, especialmente para quienes no tienen acceso a refrigeración e hidratación adecuadas o quienes realizan actividad física intensa al aire libre. Este nivel de calor puede representar un riesgo significativo para la salud.
CHS 4	Severo	Día de calor extremo. Se espera un aumento importante en los impactos en la salud relacionados con el calor para todos, especialmente para quienes no tienen acceso a refrigeración e hidratación adecuadas o quienes realizan actividad física intensa al aire libre. Este nivel de calor puede representar un riesgo muy grave para la salud.

*Las estimaciones de riesgo aumentado se basan en un análisis realizado con datos de visitas a salas de emergencia durante los meses de verano (es decir, de mayo a octubre) de 2008-2018. La aplicabilidad general de estos resultados puede ser limitada. Consulte la [Documentación de métodos de CalHeatScore](#) para más detalles.

Cuide a los demás

El calor extremo pone mucho estrés en su cuerpo y puede ser mortal. Ciertas poblaciones son más susceptibles al calor extremo. Haga clic en los enlaces a continuación para obtener más información sobre cómo proteger a sus seres queridos.

- [Adultos mayores de 65 años](#)
- [Bebés y niños pequeños](#)
- [Personas con condiciones de salud crónicas](#)
- [Personas con discapacidades](#)
- [Personas embarazadas](#)
- [Personas en comunidades urbanas](#)
- [Trabajadores](#)
- [Personas sin hogar](#)

Paso 5: Consulte la información demográfica adicional sobre el código postal seleccionado

Esta información ayuda a mostrar cómo el riesgo para la salud asociado al calor no solo depende de la temperatura, sino que también puede intensificarse por factores sociales y demográficos, como la edad, el trabajo, el manejo del idioma y el acceso a la atención médica. Por ejemplo, los perfiles de edad y raza/etnia de su comunidad pueden ser de ayuda para comprender la proporción de diferentes grupos que pueden ser sensibles al calor. Los perfiles de seguro médico, trabajadores al aire libre y aislamiento lingüístico señalan a otros grupos que pueden estar en mayor riesgo.

La herramienta "Demographic" (Demografía) puede contribuir a la educación sobre la concientización del calor.

- En la parte superior de la ventana de datos específicos del código postal (panel izquierdo), junto al botón "Temperature" (Temperatura) se encuentra el botón "Demografía", que presenta perfiles de edad y raza/etnia para el código postal. Desplácese hacia arriba o hacia abajo usando las barras a la derecha de las categorías demográficas para ver todas las categorías (**IMAGEN 9**).
- A la derecha del botón "Demographics" (Demografía) se encuentra el botón "Vulnerability" (Vulnerabilidad), que presenta perfiles de seguro médico, trabajadores al aire libre y aislamiento lingüístico (**IMAGEN 10**).

IMAGEN 9

Captura de pantalla de la subpágina "Demografía" en la herramienta web CalHeatScore

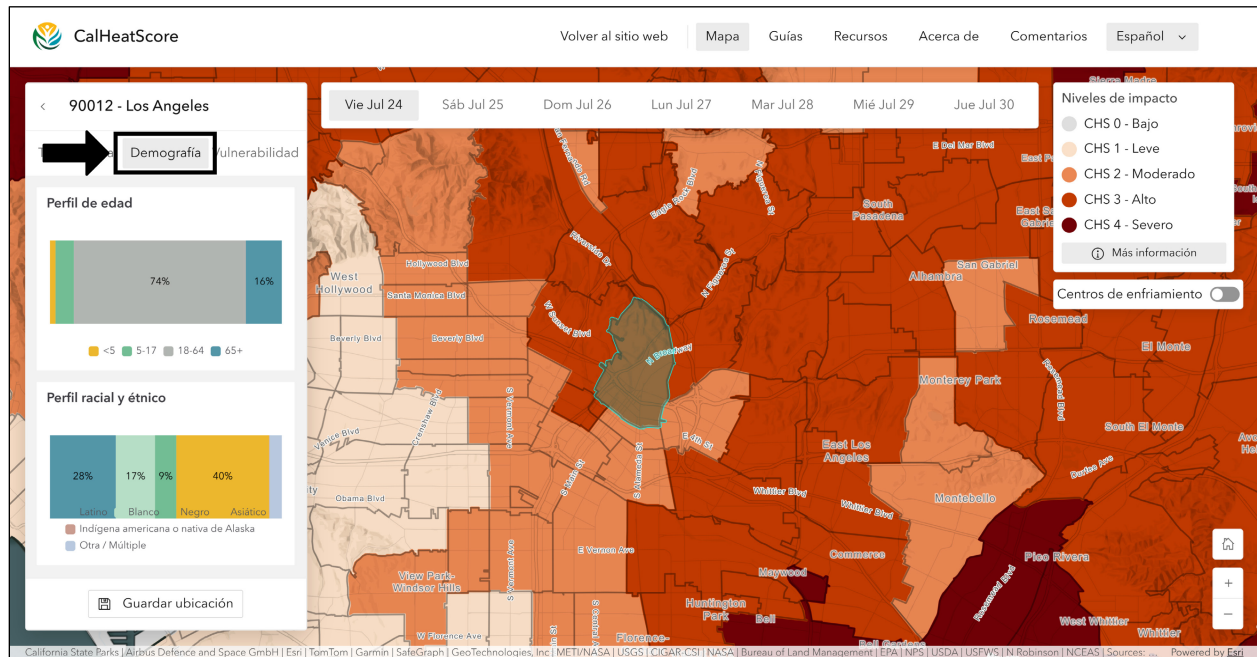
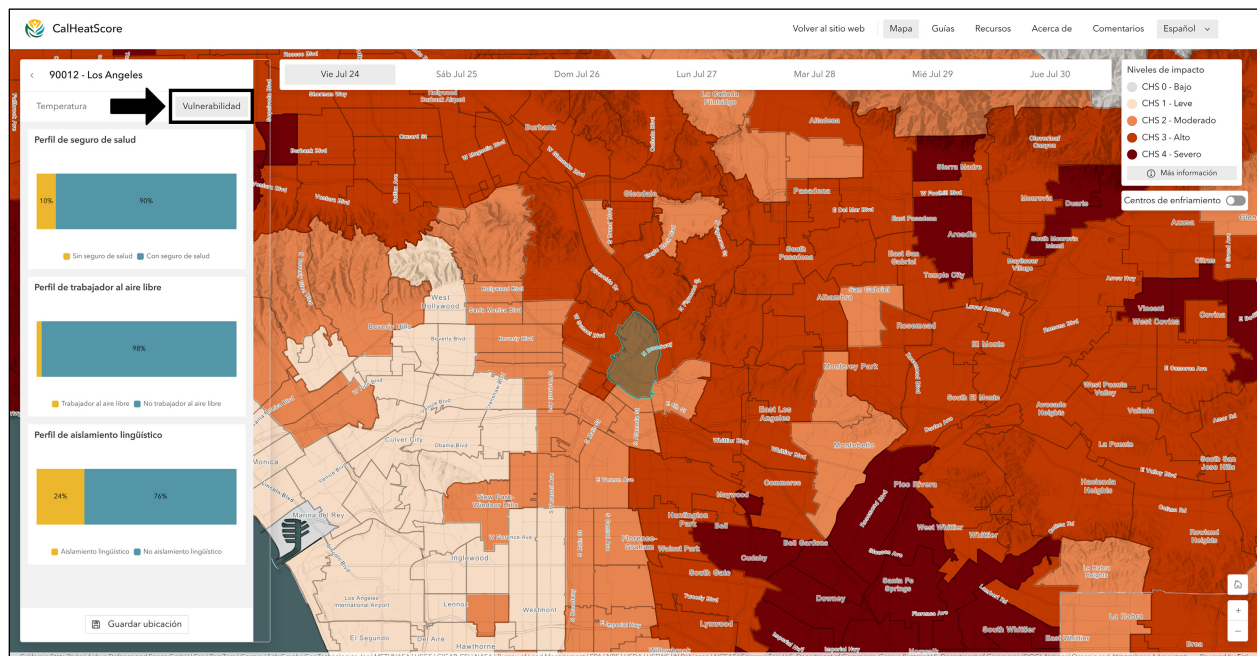


IMAGEN 10

Captura de pantalla de la subpágina "Vulnerabilidades" en la herramienta web CalHeatScore



Paso 6: Encuentre centros de enfriamiento

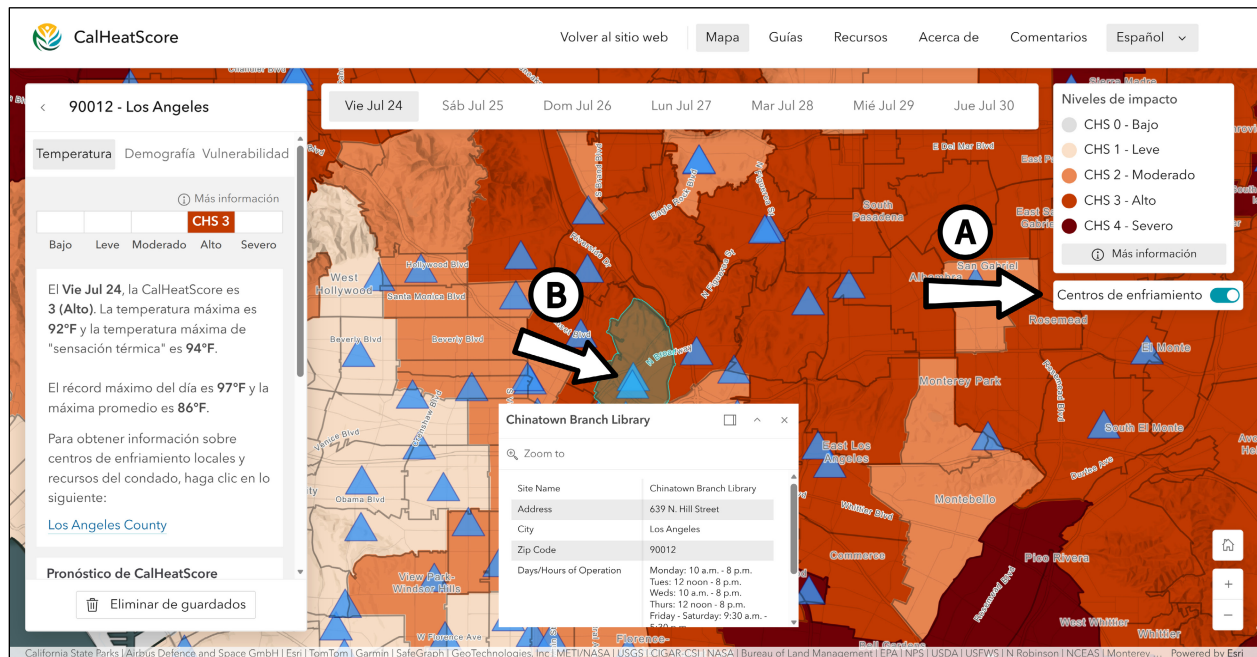
Esta función permite a los usuarios encontrar información crucial sobre dónde ir si necesitan refrescarse. Los centros de enfriamiento pueden ser de ayuda para regular su temperatura corporal en épocas de calor intenso y brindarle un descanso.

- A. Vea los centros de enfriamiento cerca del código postal seleccionado activando la configuración de "Cool Centers" (Centros de Enfriamiento) en la leyenda "Impact Levels" (Niveles de Impacto), en el extremo derecho del mapa (**IMAGEN 11**).
- B. Los triángulos azules indican la ubicación de los centros de enfriamiento.
- C. Haga clic en el triángulo azul de un centro de enfriamiento individual para ver información específica sobre esa ubicación, como la dirección, el nombre y el número de teléfono.

Nota: Los datos de los centros de enfriamiento son mantenidos directamente por los gobiernos locales. El mapeo de centros de enfriamiento es un proyecto en curso de CalHeatScore y no todos los centros de enfriamiento de California están disponibles en este mapa. Visite siempre el sitio web de su condado para confirmar la información de los centros de enfriamiento, ya que puede cambiar. La Oficina de Servicios de Emergencia de California (CalOES) también tiene una [lista de recursos de centros de enfriamiento por condado](#) en su sitio web.

IMAGEN 11

Captura de pantalla de la capa 'Centros de enfriamiento' en el mapa de CalHeatScore



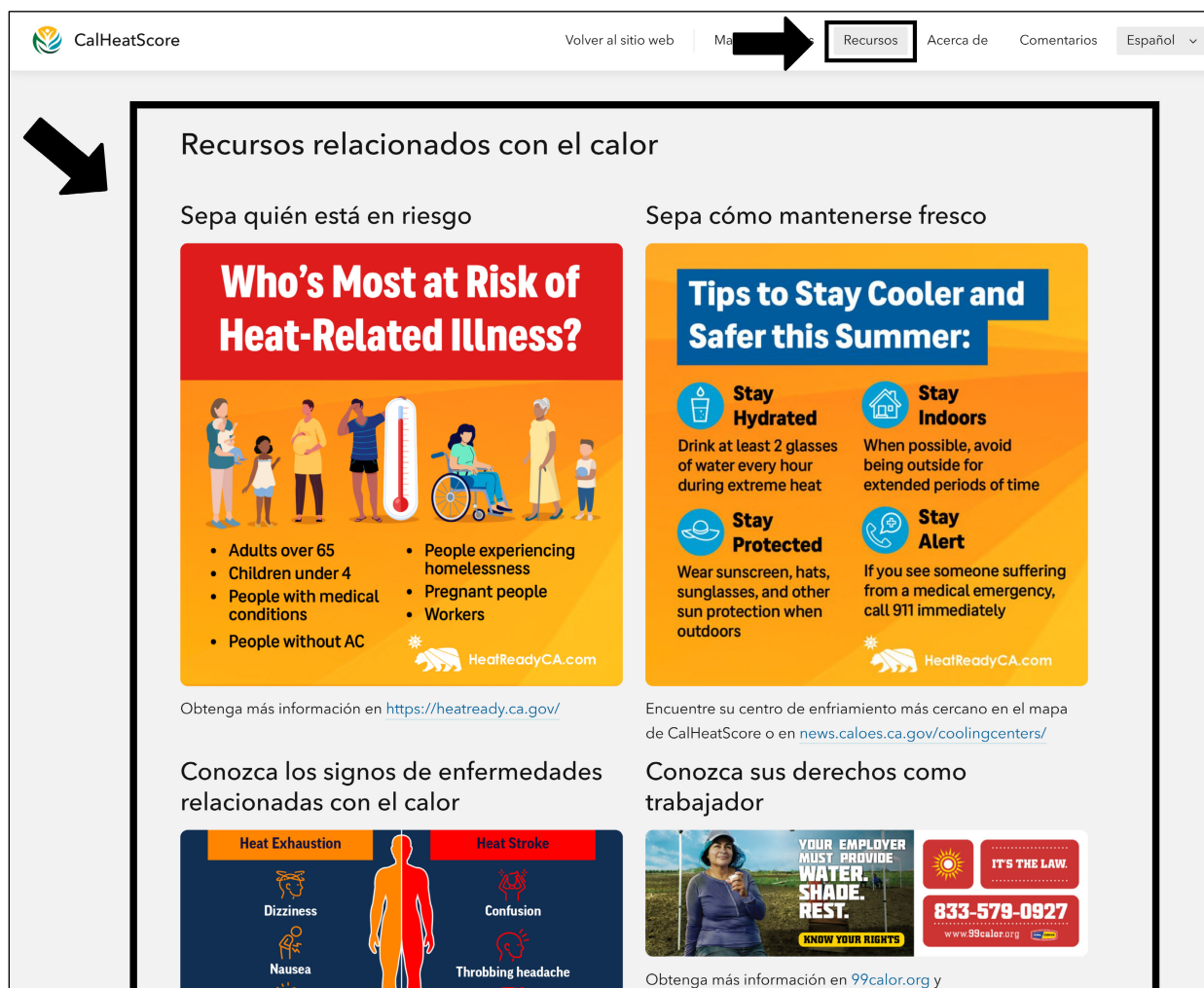
Paso 7: Ver recursos adicionales

Este contenido proporciona a los usuarios infografías adicionales sobre el calor para saber quién está en mayor riesgo, cómo mantenerse fresco, los signos de enfermedades relacionadas con el calor e información sobre los derechos de los trabajadores.

- Acceda al contenido de recursos adicionales navegando hacia el botón "Resources" (Recursos) en la cinta del encabezado (**IMAGEN 12**).

IMAGEN 12

Captura de pantalla de la subpágina 'Recursos' en la herramienta web CalHeatScore



Paso 8: Consultar información sobre CalHeatScore

Este contenido proporciona a los usuarios información sobre la herramienta CalHeatScore, incluyendo una breve historia, contexto y socios.

Vea el contenido Acerca de CalHeatScore navegando hacia el botón "About" (Acerca de) en la cinta del encabezado (**IMAGEN 13**).

IMAGEN 13

Captura de pantalla de la subpágina 'Acerca de' en la herramienta web CalHeatScore

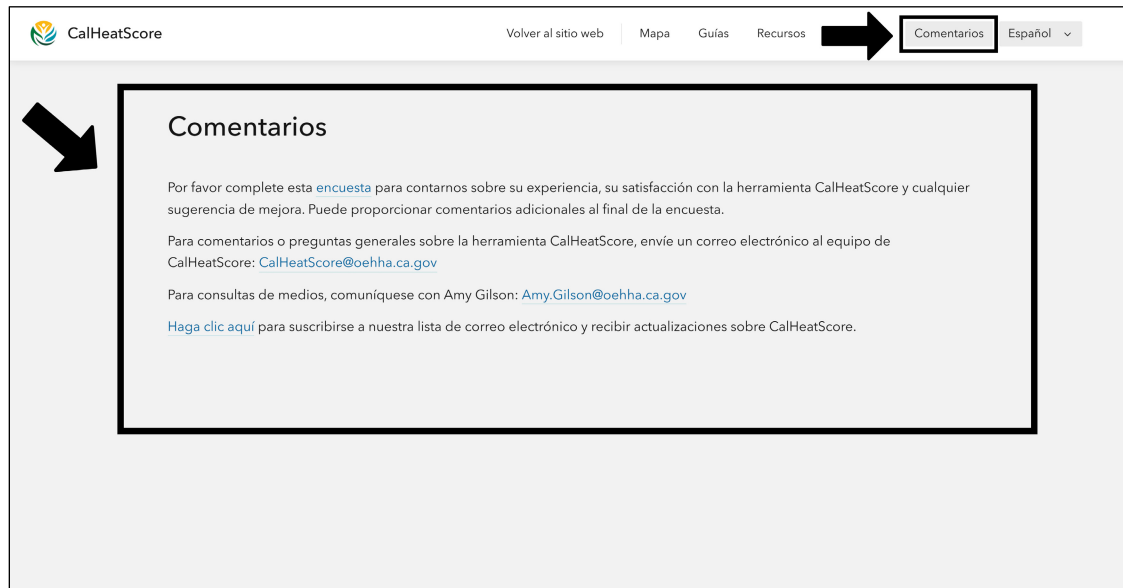


Paso 9: Proporcionar comentarios sobre la herramienta CalHeatScore

El equipo de CalHeatScore está comprometido a mejorar el contenido y la experiencia del usuario de la herramienta. Para comunicarse con el equipo de CalHeatScore, o para completar la Encuesta de experiencia del usuario, haga clic en el botón "Feedback" (Comentarios) en la cinta del encabezado (IMAGEN 14).

IMAGEN 14

Captura de pantalla de la subpágina 'Comentarios' en la herramienta web CalHeatScore

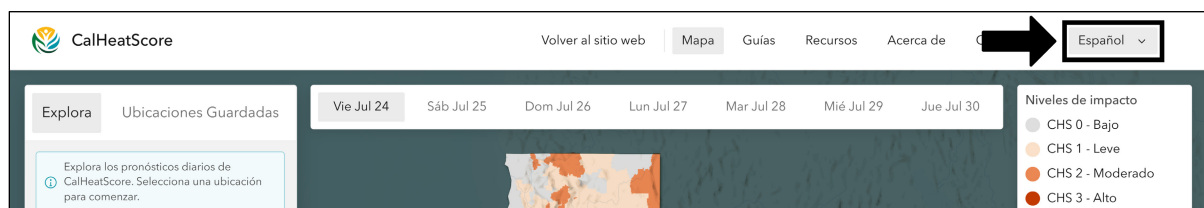


Paso 10: Cambiar el idioma de la herramienta

Actualmente, el contenido de la herramienta CalHeatScore está disponible tanto en inglés como en español. Para cambiar el idioma de la herramienta, haga clic en la flecha desplegable en el extremo derecho de la cinta del encabezado (**IMAGEN 15**).

IMAGEN 15

Captura de pantalla del selector de 'Idioma' en la herramienta web CalHeatScore

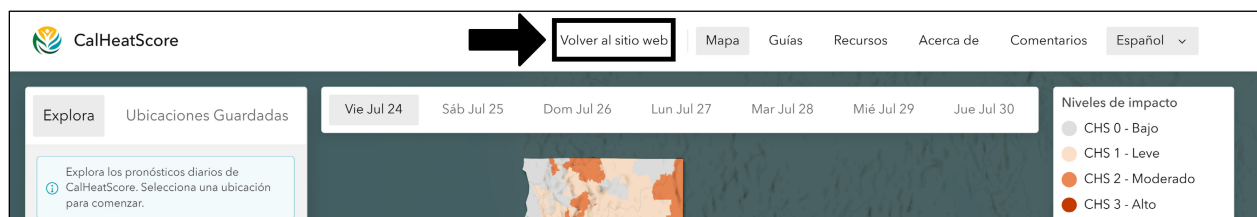


Paso 11: Volver al sitio web de CalHeatScore

El botón "Return to Website" (Volver al sitio web), en el lado izquierdo de la cinta del encabezado, lo llevará al sitio web principal de CalHeatScore (**IMAGEN 16**). Al hacer clic en el botón "Return to Website" (Volver al sitio web), se abrirá el sitio web principal de CalHeatScore en una nueva ventana. Para volver a la herramienta desde el sitio web principal de CalHeatScore, navegue a la pestaña de la herramienta CalHeatScore, que debería seguir abierta, o presione el botón "CalHeatScore Mapping Tool" (Herramienta de mapeo de CalHeatScore) desde el sitio web principal de CalHeatScore (**IMAGEN 1**).

IMAGEN 16

Captura de pantalla del botón 'Volver al sitio web' en la herramienta web CalHeatScore



La herramienta CalHeatScore está disponible y es compatible con la mayoría de los tipos de dispositivos y navegadores, incluidos teléfonos móviles y tabletas.

Sección 2. Considerar su Riesgo para la Salud ante el Calor al Usar CalHeatScore

Las personas en California pueden usar CalHeatScore para saber cuándo prepararse y tomar decisiones para protegerse a sí mismos, a sus familias y a sus comunidades de los efectos del calor extremo en la salud.

El riesgo para la salud por calor puede variar según:

- su estado de salud,
- su edad,
- los lugares donde pasa el tiempo,
- la actividad que realiza, y
- los recursos disponibles.

Esta sección se organiza en torno a tres factores físicos principales que pueden afectar la capacidad del cuerpo para mantenerse fresco: la salud personal, el lugar y la actividad física.

También considera factores sociales que amplifican esos riesgos al limitar el acceso a información, recursos o la posibilidad de tomar medidas de protección. Algunas condiciones sociales y económicas pueden dificultar que ciertas personas se mantengan a salvo, incluso cuando saben qué hacer.

Factores Físicos: Los Tres P

1. **Salud Personal:** El estado físico de su cuerpo.
2. **Entorno:** Las condiciones físicas de tu entorno.

3. **Actividad Física:** El esfuerzo físico y el tiempo que dedicas a tus actividades.

Ejemplos de Factores Sociales que Aumentan el Riesgo Físico

1. **Factores de la Salud Personal:** Estado de salud (p. ej., enfermedad crónica, embarazo), factores sociodemográficos (p. ej., edad, raza/etnia), acceso limitado a la atención médica o baja percepción del riesgo debido al aislamiento social y/o lingüístico.
2. **Factores del Entorno:** Falta de aire acondicionado en espacios clave, como el hogar, el trabajo o la escuela, e imposibilidad de desplazarse a lugares más frescos o de permanecer en ellos.
3. **Factores de la Actividad Física:** Incapacidad para evitar actividades extenuantes o para tomar medidas de protección como descansos para hidratarse, especialmente en el trabajo.

Salud Personal: Identifique sus Posibles Riesgos para la Salud

¿Cómo influyen los factores de salud en el riesgo para la salud asociado al calor?

Los días calurosos pueden afectar a cualquiera, ya que la capacidad natural de enfriamiento del cuerpo tiene un límite. Sin embargo, cada organismo responde al calor de manera diferente según su estado de salud. El cuerpo se enfría mediante la sudoración, que acerca la sangre caliente a la piel para que el calor se disipe, y mediante el corazón y la circulación sanguínea para alejar

el calor del cuerpo.⁵ Cuando estos procesos se ven afectados, interrumpidos o aún no están desarrollados, la capacidad natural del cuerpo para mantenerse fresco disminuye. La edad, las afecciones médicas, los medicamentos, las sustancias, la deshidratación y otros factores personales pueden influir en los procesos naturales de enfriamiento del cuerpo y aumentar la probabilidad de sufrir un golpe de calor.

¿Cómo influyen los factores sociales en el riesgo para la salud asociado al calor?

Algunas personas tienen menos capacidad para gestionar los riesgos para su salud debido a barreras como el acceso limitado a la atención médica, el transporte, los sistemas de enfriamiento o la información oportuna, a causa del aislamiento tecnológico, social o lingüístico. Estas limitaciones pueden retrasar la prevención, el reconocimiento de los síntomas y la respuesta a la exposición al calor.

¿Tengo yo (o las personas a las que cuido) un mayor riesgo para la salud relacionado con el calor debido a factores de salud?

Determine si usted, o alguna persona a su cargo, pertenece a alguno de los siguientes grupos poblacionales con mayores riesgos para la salud relacionados con el calor (esta lista no es exhaustiva):

- **Niños de 5 Años o Menos:** La temperatura del cuerpo de los niños pequeños aumenta más rápido, su cuerpo tiene menor capacidad para

⁵ Ebi, Kristie L., Anthony Capon, Peter Berry, Carolyn Broderick, Richard de Dear, George Havenith, Yasushi Honda, et al. "[Hot Weather and Heat Extremes: Health Risks](#) [Clima cálido y temperaturas extremas: riesgos para la salud]." *The Lancet* 398, no. 10301 (2021): 698-708.

sudar y tarda más en aclimatarse al calor que los adultos. Además, es posible que su cerebro aún no detecte ni responda al sobrecalentamiento. Los niños siguen teniendo mayor riesgo que los adultos hasta los 9-12 años, ya que sus glándulas sudoríparas no se desarrollan completamente hasta la pubertad.⁶

- **Adultos de 65 Años o Más:** El cuerpo de los adultos mayores responde más lentamente a los signos de sobrecalentamiento y tiene menor capacidad para regular su temperatura mediante la sudoración y un mayor flujo sanguíneo a la piel. Estos cambios relacionados con la edad comienzan gradualmente en la edad adulta madura y se vuelven más significativos en la vejez.
- **Personas Embarazadas:** Las mujeres embarazadas pueden tener dificultades para regular su temperatura corporal y experimentan una mayor tensión en funciones corporales clave necesarias para refrescarse. Estos cambios fisiológicos aumentan el riesgo para la persona embarazada, pero también pueden afectar el desarrollo fetal, lo que puede provocar bajo peso al nacer y parto prematuro, con consecuencias para toda la vida del niño.
- **Personas con Enfermedades Crónicas:** Las enfermedades crónicas como las cardíacas, renales y pulmonares, así como la diabetes tipo I y II, dificultan la termorregulación y el mantenimiento de otras funciones fisiológicas clave.

⁶ Amano, Tatsuro, Sota Yasuda, Shotaro Yokoyama, Shoma Oshima, Yumi Okamoto, Junto Otsuka, Hanano Kato, et al. "[Biological Maturation and Sex Differences of Cholinergic Sweating in Prepubertal Children to Young Adults](#) [Maduración biológica y diferencias sexuales de la sudoración colinérgica en niños prepúberes y adultos jóvenes]." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1547, no. 1 (2025): 183-91.

- **Personas que Toman Ciertos Medicamentos:** Quienes toman medicamentos como diuréticos, antihistamínicos, antidepresivos y otros fármacos pueden tener dificultades para sudar, circular la sangre o incluso enviar señales de sed.
- **Personas con Trastornos Mentales y del Comportamiento:** Las personas con trastornos mentales corren riesgo porque ciertos medicamentos (como los antidepresivos, los betabloqueantes y otros) y algunas sustancias (drogas y alcohol) pueden interferir con la capacidad del cuerpo para termorregularse. Estas sustancias también interfieren con las señales del cuerpo que indican sobrecalentamiento, aumentan la deshidratación y afectan el juicio. Finalmente, las altas temperaturas pueden afectar el juicio y repercutir en el autocuidado.⁷
- **Personas con Discapacidad:** Las personas con discapacidad tienen un riesgo de salud relacionado con el calor desproporcionadamente alto y experimentan peores resultados de salud, incluida la muerte, durante el calor extremo. Los problemas de movilidad pueden afectar la capacidad de una persona para trasladarse a un lugar fresco. Algunas afecciones médicas y medicamentos pueden interferir con la capacidad del cuerpo para termorregularse. Algunos tipos de discapacidad pueden afectar la capacidad de una persona para tomar medidas de autoprotección. La inaccesibilidad y la falta de inclusión de las personas con discapacidad en la planificación, la comunicación, el transporte, las advertencias públicas y los sistemas de información dificultan que los individuos con discapacidad

⁷ ["Tips for Preventing Heat-Related Illness"](#) [Consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor]." Departamento de Salud Pública de California, 2025.

se preparen y respondan ante un episodio de calor extremo.⁸ Las personas con discapacidad a menudo enfrentan un mayor riesgo de sufrir daños por calor, no debido a la discapacidad en sí, sino porque la infraestructura no siempre está diseñada para apoyar la accesibilidad durante emergencias (transporte, comunicación, acceso a refrigeración).

- **Personas que Aún No Se Han Aclimatado:** Quienes no están acostumbrados ("aclimatados") a las altas temperaturas corren mayor riesgo que otras personas en el mismo entorno, ya que sus cuerpos aún no se han adaptado. La aclimatación es un proceso gradual que se desarrolla a lo largo de una o dos semanas, a medida que el cuerpo mejora su capacidad para regular su temperatura.⁹ El calor inusualmente intenso durante la primavera, el otoño o el invierno también afecta a quienes aún no se han aclimatado al calor.

⁸ Consejo Nacional para la Discapacidad. [*The Impacts of Extreme Weather Events on People with Disabilities*](#) [Los impactos de los fenómenos meteorológicos extremos en las personas con discapacidad]. (2023).

⁹ ["Acclimatization](#) [Aclimatación]." Heat Stress [Estrés por calor], Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU., 2026.

CÓMO USAR CALHEATSCORE PARA PREPARARSE TENIENDO EN CUENTA LOS RIESGOS PARA LA SALUD

CalHeatScore identifica cuándo las condiciones en su área pueden aumentar los riesgos para la salud relacionados con el calor en una población. Las medidas a tomar incluyen:

- Consulte regularmente [el sitio web de CalHeatScore](#) y hacer clic en su código postal.
- Tenga en cuenta su ubicación y actividades si se pronostica un aumento en los CalHeatScores. Consulte las dos secciones siguientes para más información.
- Durante un episodio de calor, manténgase en contacto con sus amigos, familiares y mascotas, y pida a alguien que haga lo mismo por usted. Conozca los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor. Si conoce a alguien que pertenece a alguno de los grupos sensibles al calor mencionados anteriormente, contáctelo dos veces al día durante una ola de calor. Esté atento a los signos de agotamiento por calor o golpe de calor.
- Consulte los recursos e información a continuación y esté preparado para ayudar.

Recursos

Comience Aquí

- [Heat Illness Prevention Guidance and Resources](#) [Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor] (Cal/OSHA)
- [Tips for Preventing Heat-Related Illness](#) [Consejos para Prevenir Enfermedades Relacionadas con el Calor] (Departamento de Salud Pública de California, CDPH, por sus siglas en inglés)
- [Tips for Treating Heat-Related Illness](#) [Consejos para el Tratamiento de Enfermedades Relacionadas con el Calor] (CDPH)
- [Know the Warning Signs and Symptoms of Heat-Related Illnesses](#) [Conozca las Advertencias y los Síntomas de las Enfermedades Relacionadas con el Calor] (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU., CDC)
- [Be Disaster Ready: Extreme Heat and Personal Documents Checklist](#) [Prepárese para Desastres: Calor Extremo y Lista de Verificación de Documentos Personales], disponible en inglés, español, chino, filipino, coreano y vietnamita (Listos California)
- [Create Your Personalized Extreme Heat Plan](#) [Cree su Plan Personalizado para el Calor Extremo] (HeatReadyCA)

Aprenda Cómo Mantener Seguros a Los Grupos Sensibles al Calor Durante Las Olas de Calor Extremo

- [Children](#) [Niños] (CDPH)
- [Seniors](#) [Adultos mayores] (CDPH)
- [Pregnant Individuals](#) [Personas embarazadas] (CDPH)
- [People Experiencing Homelessness](#) [Personas sin Hogar] (HeatReadyCA)

- [People with Chronic Health Conditions](#) [Personas con Enfermedades Crónicas] (HeatReadyCA)
- [Linguistically Isolated Households](#) [Hogares Lingüísticamente Aislados] (CHPH)
- [Pets](#) [Mascotas] (CDPH)
- [Mental Health and Drugs and Alcohol](#) [Salud Mental y Drogas y Alcohol] (SAMHSA)
- [Medications](#) [Medicaciones] (AARP)

Lugar: Identifique su Riesgo Medioambiental

¿Cómo afecta el entorno al riesgo para la salud derivado del calor?

Los lugares donde vive, trabaja, aprende y juega tienen un papel fundamental en la exposición al calor. Cuando hace calor, no todos los lugares se calientan por igual, ni todos ofrecen el mismo acceso a recursos que ayuden a nuestro cuerpo a refrescarse.

Los espacios interiores que carecen de sistemas de refrigeración mecánica, como aire acondicionado (AC) o bombas de calor, y de sistemas de refrigeración pasiva, como ventilación, sombra y aislamiento, se calientan y se mantienen más calientes que los espacios interiores que sí cuentan con estas características. Los espacios exteriores sin sombra no protegen el cuerpo de la exposición directa al sol. Los espacios exteriores con sombra, vegetación, fuentes de agua y ventilación suelen ser más frescos que el asfalto expuesto al sol.

¿Cómo influyen los factores sociales en el riesgo para la salud asociado al calor en lugares específicos?

El riesgo para la salud asociado al calor se agrava cuando los factores sociales limitan la posibilidad de que las personas moderen su tiempo en entornos calurosos. Los horarios laborales, las responsabilidades de cuidado, las discapacidades o las normas institucionales pueden obligar a las personas a permanecer en lugares calurosos durante las horas de mayor calor, incluso cuando las condiciones son peligrosas. Ciertos individuos, como inquilinos, trabajadores e individuos privados de la libertad, por ejemplo, tienen un control limitado sobre las condiciones de los lugares que ocupan. Otros, con acceso limitado a espacios frescos en sus hogares, transporte o información

oportuna, pueden tener dificultades para reubicarse y reducir su exposición al calor. La imposibilidad de abandonar o modificar entornos calurosos aumenta el riesgo para la salud asociado al calor. El acceso a espacios frescos puede variar debido a los límites jurisdiccionales, la propiedad de la tierra o las estructuras de gobierno, especialmente en zonas rurales o indígenas.

¿Mis actividades diarias me llevan a lugares calurosos?

Identifique si usted, o alguien a su cargo, tiene mayores riesgos para la salud relacionados con el calor debido a:

- **Viviendas sin Suficiente Refrigeración:** La mayoría de las personas pasan más tiempo en casa que en cualquier otro lugar,¹⁰ especialmente por la noche, cuando descansar en un lugar fresco y seguro ayuda a estabilizar la temperatura corporal. Las viviendas sin aire acondicionado o con ventilación, aislamiento y sombra deficientes pueden ser más calurosas que el exterior. En particular, quienes viven de alquiler en casas antiguas o casas móviles pueden carecer de la refrigeración adecuada.
- **Personas sin Hogar:** Quienes viven sin una vivienda formal corren un riesgo especial debido a su constante exposición a la intemperie. Los refugios temporales, como las tiendas de campaña, pueden ser más calurosos que el exterior, ya que los materiales retienen el calor y reducen la ventilación.¹¹ Además, los campamentos más estables suelen estar muy

¹⁰ DeShazo, J.R., Lolly Lim, y Gregory Pierce. [*Adapting to Extreme Heat in California: Assessing Gaps in State-Level Policies and Funding Opportunities*](#) [Adaptación al calor extremo en California: Evaluación de las deficiencias en las políticas estatales y las oportunidades de financiación]. UCLA Luskin Center for Innovation (2021).

¹¹ Karanja, Joseph, Jaime Vieira, y Jennifer Vanos. [*"Sheltered from the Heat? How Tents and Shade Covers May Unintentionally Increase Air Temperature Exposures to Unsheltered Communities"*](#) [¿Protegidos del calor? Cómo las tiendas de campaña y las cubiertas de sombra

expuestos al sol.¹² Debido a la falta de refugio, agua y otras necesidades básicas para sobrevivir al calor, las personas sin hogar representan un número desproporcionado de muertes por calor (casi la mitad de todas las muertes en Los Ángeles y Sacramento, dos ciudades que registran datos al respecto).¹³

- **Barrios Calurosos:** Algunos barrios tienen pocos árboles, edificios de varias plantas, toldos y otros elementos verticales que protegen a las personas directamente del sol. En las principales regiones urbanas existen zonas sin sombra, áreas que carecen de infraestructura adecuada para protegerse del sol.¹⁴ Otras zonas pueden tener mucho asfalto y otras fuentes de calor urbano que generan temperaturas más elevadas, especialmente al final de la tarde y por la noche.
- **Escuelas y Patios Escolares Calurosos:** No todas las escuelas ni aulas de California tienen acceso a aire acondicionado. Sin él, las temperaturas pueden superar los niveles ideales para que los maestros impartan clases y los estudiantes aprendan. En los patios escolares, el calor puede crear condiciones insalubres para los estudiantes que practican deportes o disfrutan del recreo. Algunos investigadores han documentado

pueden aumentar involuntariamente la exposición a las altas temperaturas del aire en comunidades sin refugio]." *Public Health in Practice* 6 (2023): 100450.

¹² Gabbe, C. J., Jamie Suki Chang, Morayo Kamson, y Euichan Seo. "[Reducing Heat Risk for People Experiencing Unsheltered Homelessness](#) [Reducción del riesgo de calor para las personas sin hogar]." *International Journal of Disaster Risk Reduction* 96 (2023): 103904.

¹³ Lin, Summer. "[Heatwaves Are Killing More L.A. Homeless People Who Can't Escape the Broiling Sun](#) [Las olas de calor están matando a más personas sin hogar en Los Ángeles que no pueden escapar del sol abrasador]." *Los Angeles Times*, 19 de febrero de 2023.

¹⁴ Burstein, Mara E. "[National Shade Map from UCLA and American Forests Launched to Combat Deadly Urban Heat](#) [Se lanza un Mapa Nacional de Sombras de la UCLA y American Forests para combatir el calor urbano mortal]." *UCLA Newsroom*, 2 de junio de 2025.

temperaturas superficiales de 63 °C (145 °F) o más en patios escolares de California.¹⁵

- **Espacios Públicos:** La protección contra el calor en los espacios públicos no está disponible de manera uniforme en toda California. Los espacios públicos al aire libre, como plazas y mercados, que carecen de árboles y toldos, pueden no ofrecer suficiente protección contra el calor. Sin embargo, los espacios públicos interiores, como las bibliotecas, son lugares importantes para encontrar alivio del calor. Algunos lugares públicos están designados como centros de enfriamiento y pueden aparecer en la herramienta CalHeatScore.
- **Parques (y Otros Espacios Recreativos):** Los parques y senderos pueden servir como refugio para refrescarse durante los períodos de calor intenso si están bien sombreados con vegetación o estructuras de sombra. Los lugares con elementos acuáticos, como fuentes de agua, piscinas y cuerpos de agua naturales, también ofrecen oportunidades para refrescarse mediante la inmersión y el rocío. Algunos centros recreativos cuentan con instalaciones interiores que pueden servir como lugares de enfriamiento. Pero no todos los parques y zonas recreativas son frescos. Las instalaciones deportivas expuestas al sol, como los campos de fútbol o béisbol, las canchas de baloncesto e incluso los espacios verdes abiertos, no ofrecen protección contra el sol cuando hace mucho calor.
- **Lugares de Trabajo al Aire Libre y en Interiores:** Después del hogar, el lugar de trabajo es donde las personas en California tienden a pasar más tiempo. Muchos trabajadores no pueden elegir cuándo ni dónde trabajan,

¹⁵ Callahan, Colleen, Lauren Dunlap, Michelle Gallarza, Rae Spriggs, y V. Kelly Turner. [*Protecting Californians with Heat-Resilient Schools*](#) [Proteger a las personas en California con escuelas resistentes al calor]. UCLA Luskin Center for Innovation (2023).

por lo que es fundamental abordar los riesgos para la salud relacionados con el calor mediante la concientización y la protección en el lugar de trabajo. Los entornos al aire libre, como los campos agrícolas y las obras de construcción, pueden aumentar el riesgo de sufrir daños por calor debido a la falta de acceso a espacios frescos o con sombra. Los entornos interiores, como los almacenes, sin suficiente aire acondicionado, también pueden aumentar dicho riesgo.

- **Transporte Público/Vehículos Particulares:** Los usuarios del transporte público pueden estar expuestos al calor mientras esperan autobuses o trenes. Estas áreas suelen estar cerca de calles y aparcamientos con mucho asfalto y pueden tener muy poca sombra. Además, los vehículos en ralentí pueden generar calor adicional. Los vehículos estacionados al sol también pueden alcanzar temperaturas peligrosamente altas.
- **Prisiones:** Los centros penitenciarios se encuentran entre los lugares más calurosos debido a la frecuente falta de enfriamiento mecánico constante en el interior y a que están diseñados con materiales de construcción pesados y pocas ventanas. Los espacios exteriores están diseñados para maximizar la visibilidad y, por lo general, carecen de estructuras verticales como árboles que brinden sombra y otras construcciones al aire libre.¹⁶
- **Lugares con Contaminación Atmosférica:** Los espacios interiores y exteriores con altos niveles de contaminación, como la producida por el smog o el humo de incendios forestales, pueden intensificar el riesgo de sufrir un golpe de calor durante los días calurosos. Los estudios

¹⁶ DeShazo, J.R., Lolly Lim, y Gregory Pierce. [*Adapting to Extreme Heat in California: Assessing Gaps in State-Level Policies and Funding Opportunities*](#) [Adaptación al calor extremo en California: Evaluación de las deficiencias en las políticas estatales y las oportunidades de financiación]. UCLA Luskin Center for Innovation (2021).

demuestran que la combinación de altas temperaturas y mala calidad del aire aumenta significativamente los riesgos para la salud, lo que conlleva un incremento de los ingresos hospitalarios y la mortalidad.¹⁷ A veces, las comunidades que ya sufren una grave contaminación se enfrentan a los efectos combinados del calor y la mala calidad del aire.

¹⁷ Organización Mundial de la Salud. [*The Synergies of Heat Stress and Air Pollution and Its Health Impacts: Technical Brief*](#) [Las sinergias del estrés térmico y la contaminación atmosférica y sus repercusiones en la salud: Informe técnico]. Organización Mundial de la Salud (2025).

UTILIZAR CALHEATSCORE TENIENDO EN CUENTA EL RIESGO MEDIOAMBIENTAL

CalHeatScore indica cuándo se prevé que las condiciones en su código postal aumenten los riesgos para la salud relacionados con el calor.

Cuando aumentan los niveles de CalHeatScore:

- Evite la exposición directa al sol y otros lugares de alto riesgo, en la medida de lo posible, especialmente durante las horas de más calor. Cubra las ventanas con cortinas o persianas y selle las puertas y ventanas con burletes.
- Intente pasar tiempo en espacios interiores con aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado en casa o en el trabajo, o no puede costear su uso, acuda a lugares con aire acondicionado como centros de enfriamiento, bibliotecas, centros comunitarios y centros comerciales. Incluso unas pocas horas en un lugar con aire acondicionado pueden ser beneficiosas. Consulte los recursos a continuación para encontrar estos lugares.
- Verifique si su compañía de servicios públicos ofrece asistencia para el pago de tarifas (consulte los recursos a continuación).

Recursos

Trabajadores, Conozcan sus Derechos

- En California, los empleadores deben proporcionar agua, descanso y sombra. Obtén más información en [el sitio web de 99 Calor](#).
- [Heat Safety at Work](#) [Seguridad térmica en el trabajo] (CDPH)
- [Pregnant Workers Fairness Act](#) [Ley de Equidad para las Trabajadoras Embarazadas]: derechos a adaptaciones como descanso adicional, agua y cambio de uniforme (Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo de EE. UU.)

Para Obtener Ayuda Si Se Corta La Luz

- [Power Outage Resources](#) [Recursos para cortes de energía] (Comisión de Servicios Públicos de California)

Encuentre Lugares Cubiertos, con Aire Acondicionado o Al Aire Libre con Sombra Cerca de Usted

- [Cooling Centers and Resources](#) [Centros y recursos de refrigeración] (Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California)
- [CalHeatScore](#): conecta las clasificaciones diarias de calor con recursos, incluidos los centros de enfriamiento
- [Local Library Mapping Tool](#) [Herramienta de mapeo de bibliotecas locales] (Biblioteca Estatal de California)
- [California State Parks Mapping Tool](#) [Herramienta de mapeo de Parques Estatales de California] (Parques Estatales de California)
- [Tree Equity Score](#) [Índice de Equidad Arbórea]: para mapas de árboles y sombra (American Forests)

Encuentre Servicios de Transporte Público Que Puedan Proporcionar Alivio Temporal del Calor

- [511 Real Time Traveler Information](#) [Sitio web de información para viajeros en tiempo real 511] (Departamento de Transporte de California)
- [California Public Transportation Maps](#) [Mapas del Transporte Público de California] (Transit Link)

Consulte Los Programas Que Puedan Brindarle Ayuda para Pagar sus Facturas de Energía

- [Assistance for Paying Energy Bills](#) [Asistencia para el Pago de Facturas de Energía] (Departamento de Servicios Comunitarios y Desarrollo de California, CSD)
- [Home Energy Efficiency](#) webpage [Página web sobre Eficiencia Energética en el Hogar] (CSD):
 - o Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos
 - o Programa de Asistencia para la Mejora de la Eficiencia Energética
 - o Programa de Mejora de la Eficiencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos
- [California Alternate Rates for Energy \(CARE\) / Family Electric Rate Assistance Program](#) [Tarifas Alternativas de Energía de California (CARE) / Programa de Asistencia para Tarifas Eléctricas Familiares] (Comisión de Servicios Públicos de California)
- Los proveedores de servicios públicos locales o regionales (como PG&E, SCE o SDG&E, o la compañía de servicios públicos de su ciudad) suelen tener programas similares para brindar servicios de eficiencia energética y aislamiento térmico, o para ayudar a pagar las facturas de servicios públicos.

Actividad Física: Identifique su Riesgo Potencial para la Salud Relacionado con el Calor

¿Cómo aumenta la actividad física el riesgo para la salud relacionado con el calor?

Lo que haga durante los días calurosos puede aumentar el esfuerzo que su cuerpo debe realizar para enfriarse. Por ejemplo, si realiza actividad física cuando hace calor, su cuerpo puede trabajar el doble para refrescarse. La hora del día, la ropa que use, la hidratación y los descansos influyen en la eficacia con la que su cuerpo se enfría. Cuando hace calor, las actividades cotidianas pueden llevar a su cuerpo más allá de su capacidad de enfriamiento, por lo que cambiar lo que hace, cuándo lo hace (y dónde) se vuelve muy importante. No todos pueden cambiar su actividad cuando hace calor, ya que el trabajo, los estudios y las responsabilidades de cuidado a menudo limitan la flexibilidad.

¿Cómo influyen los factores sociales en mi riesgo para la salud relacionado con el calor en un lugar específico?

Los factores sociales pueden limitar la capacidad de las personas para reducir o modificar su actividad física durante las altas temperaturas. Las exigencias laborales, los horarios escolares o los deportes organizados pueden requerir la participación incluso cuando las condiciones son peligrosas. Los trabajadores, por ejemplo, tienen un control limitado sobre el ritmo de trabajo, los descansos, la vestimenta o el acceso a recursos para refrescarse, como agua y sombra. Los niños tienen un control limitado sobre los horarios escolares y el currículo, los deportes extracurriculares y una capacidad de desarrollo limitada para reconocer los signos de sobrecalentamiento o pedir ayuda. En

general, los individuos que no pueden modificar sus actividades ni el momento en que las realizan corren un mayor riesgo.

¿Tengo comportamientos que aumentan mi riesgo de sufrir un golpe de calor?

Identifique si usted, o alguien a su cargo, tiene mayores riesgos para la salud relacionados con el calor debido a los siguientes comportamientos:

- **Actividades de Alta Intensidad, Incluso por Periodos Cortos:** Cuando hace calor, el cuerpo ya trabaja intensamente para enfriarse, lo que reduce la energía disponible para la refrigeración adicional asociada con actividades de alta intensidad. Correr, trabajar al aire libre o jugar con intensidad pueden elevar rápidamente la temperatura corporal, incluso en días frescos.
- **Actividades de Baja Intensidad con Exposición Prolongada:** Tareas como caminar, las tareas domésticas o estar sentado al aire libre durante horas pueden acumularse. La exposición acumulada al calor a lo largo del día y la semana puede agravarse, lo que provoca estrés por calor durante el clima caluroso.
- **Momento del Día:** Desde el mediodía hasta la tarde suelen ser los momentos más calurosos y peligrosos para realizar actividades al aire libre. Esto se debe a que el sol está directamente sobre nuestras cabezas y la mayoría de los entornos ofrecen poca sombra al mediodía. En los días más calurosos, incluso la tarde puede ser peligrosa para las personas expuestas a calor extremo durante el día. Las noches cálidas pueden ser demasiado calurosas para que la temperatura corporal central vuelva a niveles seguros durante la noche.

- **Ropa y Equipo:** Usar ropa oscura y poco transpirable, o equipo de protección pesado asociado con ciertos trabajos, deportes y actividades recreativas, puede retener el calor. Los individuos, especialmente los jóvenes, que practican ejercicio o deportes al aire libre durante días de mucho calor corren riesgos adicionales. El aumento de la producción de calor por el esfuerzo, combinado con ropa o equipo (por ejemplo, cascos, ropa aislante) que dificulta el enfriamiento efectivo, aumenta el riesgo de sufrir un golpe de calor grave en los atletas.
- **Hidratación Insuficiente:** No beber suficiente agua o consumir sustancias como alcohol o cafeína deshidrata y limita la capacidad del cuerpo para sudar, lo que aumenta la probabilidad de sufrir un golpe de calor.

USO DE CALHEATSCORE TENIENDO EN CUENTA EL RIESGO CONDUCTUAL

CalHeatScore se actualiza diariamente para indicar cuándo se prevé que las condiciones aumenten los riesgos para la salud relacionados con el calor en su área. Si su puntaje es alto, es una señal para ajustar sus planes o realizar cambios en sus hábitos, como:

- Reducir la actividad física, especialmente durante las horas más calurosas entre las 10 a. m. y las 5 p. m., y tomar descansos. La noche es fundamental para que el cuerpo se enfríe.
- Reprograme el trabajo o las actividades recreativas al aire libre para otros días o para las primeras horas de la mañana o la tarde.
- Use ropa ligera, de colores claros y holgada. Si está al sol, use protector solar y un sombrero de ala ancha.
- Manténgase hidratado, beba más agua de lo normal y no espere a tener sed. Tome duchas o baños fríos. Esto ayuda a bajar la temperatura corporal.

Recursos

Aprende Cómo Protegerse a Usted Mismo y a Quienes Hacen Ejercicio o Realizan Actividad Física

- [Heat and Athletes](#) [Calor y atletas]: información importante para mantenerse a salvo (CDC)

- [Law Requiring Training in Heat Illness for all California Coaches](#) [Ley que exige capacitación en enfermedades relacionadas con el calor para todos capacitadores de California]: capacitación y otros recursos sobre cómo identificar y prevenir enfermedades relacionadas con el calor que cumplen con los requisitos para capacitadores de California (Federación Interescolar de California)
- [Resources for Athletes and Athletic Directors](#) [Recursos para atletas y directores atléticos] (Korey Stringer Institute)

Aprenda Cómo Protegerse al Trabajar en Condiciones de Calor

- [Heat and Workers](#) [Calor y trabajadores]: información importante para mantenerse seguro (CDC)
- [Workplace Recommendations](#) [Recomendaciones para el Lugar de Trabajo]: consulte la Sección 2 de esta guía, que se aplica a empleadores, empresas y organizaciones (CDC)

Resumen: Cómo Mantenerse a Salvo durante los Días de Calor Intenso

Los riesgos para la salud relacionados con el calor rara vez se deben a un solo factor. Surgen de la interacción entre su salud, el entorno y su comportamiento. Comprender esta interacción puede ayudarle a identificar cuándo usted, su familia o su comunidad corren mayor riesgo y a tomar las medidas más importantes en su contexto particular.

Hágase estas preguntas para evaluar su riesgo individual* para la salud relacionado con el calor:

1. ¿Tengo alguna condición de salud que dificulte que mi cuerpo se enfríe?

2. ¿Dónde y cuándo paso tiempo durante el día, y qué tan calurosos son esos lugares?
3. ¿Participo en actividades que podrían aumentar el esfuerzo que mi cuerpo tiene que hacer para enfriarse?

*Puede hacer estas mismas preguntas para velar por sus amigos, familiares y mascotas o por un grupo o comunidad más amplia.

SIGA ESTOS TRES PASOS

- **Antes de que Haga Calor:** Consulte CalHeatScore para recibir advertencias tempranas sobre olas de calor y prepárese buscando centros de enfriamiento o planificando con anticipación para evitar lugares y comportamientos que aumenten su riesgo de sufrir un golpe de calor (ver arriba).
- **Cuando Suba la Temperatura:** Adapte su entorno y comportamiento teniendo en cuenta su riesgo de sufrir un golpe de calor y su CalHeatScore. Si experimenta estrés por calor, busque centros de enfriamiento u otros lugares para refrescarse adecuadamente.
- **Después de un Episodio de Calor:** Descanse, reflexione y haga los ajustes necesarios para la próxima vez.

Sección 3. Uso de CalHeatScore en su Institución

Decisiones Generales para Organizaciones, Empresas y Gobiernos Locales

Esta sección complementa la información sobre riesgos para la salud relacionados con el calor presentada en la sección anterior, centrándose en cómo las organizaciones, empresas y agencias gubernamentales locales pueden usar CalHeatScore para proteger a las personas en California con mayor riesgo de sufrir los efectos del calor en su salud. Los siguientes tres pasos ofrecen sugerencias generales como punto de partida para ayudar a las instituciones a prepararse (**TABLA 1, TABLA 2, TABLA 3**). Cada institución tendrá consideraciones particulares. Consulte **TABLA 4** para obtener orientación adicional sobre los matices relevantes para cada tipo de institución.

TABLA 1*Paso 1—Planifique Antes de que Aumente CalHeatScore*

Nivel de Acción	Preguntas que Debe Hacer	Utilice CalHeatScore y sus Datos Sobre Riesgos para la Salud Relacionados con el Calor y Vulnerabilidad de la Población para Orientar su Preparación y sus Acciones*
Para sus Sistemas	¿Qué políticas, recursos y protocolos debe seguir la organización durante olas de calor?	• Desarrolle o revise el plan de su organización para calor extremo, que incluya protocolos de emergencia vinculados a su CalHeatScore y las pautas de seguridad para el calor. • Capacite al equipo directivo sobre las funciones y los recursos disponibles cuando los niveles de riesgo para la salud sean elevados.

Nivel de Acción	Preguntas que Debe Hacer	Utilice CalHeatScore y sus Datos Sobre Riesgos para la Salud Relacionados con el Calor y Vulnerabilidad de la Población para Orientar su Preparación y sus Acciones*
	¿Quién es responsable de verificar y comunicar los niveles de CalHeatScore?	• Designe a un empleado de su equipo cuya función sea revisar regularmente su CalHeatScore y facilitar las alertas organizacionales y los protocolos de emergencia, de acuerdo con el plan de su organización para el calor extremo. • Establezca un protocolo para comunicar los riesgos para la salud relacionados con el calor y otra información relevante al personal. • Asegúrese de que todos los empleados tengan acceso a una lista actualizada de contactos de emergencia y del personal. La gerencia también debe tener acceso a una lista de contactos de emergencia del personal.

Nivel de Acción	Preguntas que Debe Hacer	Utilice CalHeatScore y sus Datos Sobre Riesgos para la Salud Relacionados con el Calor y Vulnerabilidad de la Población para Orientar su Preparación y sus Acciones*
Para su Personal	¿Todo el personal está al tanto de los riesgos del calor?	• Capacite al personal sobre cómo reconocer los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y qué medidas tomar de inmediato si los observa. • Asegúrese de que los supervisores y el personal sepan cómo mantenerse seguros durante un evento de calor, incluido beber agua adicional e indicar a los supervisores que otorguen descansos adicionales.
	¿Pueden el personal y otros miembros de la fuerza laboral trabajar de forma segura durante los días de calor intenso?	• Asegúrese de que el personal conozca el plan de su organización para las modificaciones en el trabajo si existen protocolos relacionados con el calor. Esto puede incluir tomar descansos adicionales y reprogramar actividades extenuantes para evitar las horas de mayor calor. • Cumpla con las leyes vigentes y las Normas de Prevención de Enfermedades por Calor de Cal/OSHA (consulte Recursos, a continuación).

Nivel de Acción	Preguntas que Debe Hacer	Utilice CalHeatScore y sus Datos Sobre Riesgos para la Salud Relacionados con el Calor y Vulnerabilidad de la Población para Orientar su Preparación y sus Acciones*
Para sus Clientes/Pacientes/Partes Interesadas	¿Las personas a las que atiende (p. ej., estudiantes, pacientes, clientes, miembros de la comunidad) tienen acceso a información relacionada con el calor?	• Prepare un plan de comunicación sobre el calor que integre CalHeatScore en la educación, la divulgación y las alertas. • Utilice los niveles de riesgo de CalHeatScore, basados en información sobre salud, para activar acciones graduales, incluidos alertas, acceso a recursos de enfriamiento y controles de bienestar para grupos vulnerables. • Presente la información en un formato accesible, tenga en cuenta el nivel de lectura, la fluidez, el idioma y la capacidad tecnológica.
	¿Pueden las personas a las que atiende desenvolverse de forma segura?	• Identifique si se necesitarán recursos adicionales, incluidos espacios frescos, para satisfacer la mayor demanda durante un episodio de calor. • Decida/confirme cómo y quién realizará los controles de bienestar (p. ej., llamadas telefónicas diarias, visitas diarias). Asegúrese de que todo el personal esté informado. • Revise y actualice cualquier plan de atención al paciente/cliente existente.

Nivel de Acción	Preguntas que Debe Hacer	Utilice CalHeatScore y sus Datos Sobre Riesgos para la Salud Relacionados con el Calor y Vulnerabilidad de la Población para Orientar su Preparación y sus Acciones*
Para su(s) Edificio(s) y Alrededores	¿Se mantienen los edificios y equipos para garantizar condiciones térmicas interiores que cumplan con las directrices sanitarias y laborales aplicables durante episodios de calor intenso?	• Incorpore CalHeatScore a los protocolos de emergencia de sus instalaciones. • Verifique que sus sistemas de aire acondicionado/HVAC hayan recibido mantenimiento recientemente y funcionen correctamente para mantener temperaturas seguras que cumplan con los estándares de temperatura interior. • Prepárese para un posible corte de energía relacionado con el calor: tenga agua y alimentos adicionales en el lugar, realice copias de seguridad de la información importante y cuente con un plan para cualquier elemento crítico que pudiera verse afectado por un corte de energía.
	¿Están diseñados los espacios exteriores para reducir la exposición al calor y el estrés?	• Evalúe sus necesidades e invierta en medidas de mitigación del calor, como estructuras de sombra, árboles/vegetación, estaciones de hidratación y áreas de descanso frescas, especialmente en lugares que atienden a poblaciones vulnerables.

**Nota:* Consulte la sección de Recursos a continuación para obtener más información.

TABLA 2

Paso 2—Responda a medida que aumentan las clasificaciones de CalHeatScore

Nivel de Acción	Decisiones y Acciones Clave
Para sus Sistemas	• Supervise diariamente CalHeatScore y actúe ante las advertencias de clasificación alta. • Ponga en práctica su plan para la ola de calor, que puede incluir horarios de trabajo alternativos para evitar la exposición al calor.
Para su Personal	• Supervise y gestione activamente la salud y la seguridad de los voluntarios y el personal.
Para sus Clientes/Pacientes/Partes Interesadas	• Difunda alertas basadas en CalHeatScore y comunique mensajes de seguridad ante olas de calor. • Manténgase en contacto con las personas con alto riesgo para la salud debido al calor.
Para su(s) Edificio(s) / Alrededores	De acuerdo con el plan para el calor de su organización, puede: • Utilice lugares de trabajo alternativos. • Abra centros de enfriamiento o garantice el acceso a espacios con aire acondicionado para sus empleados/clientes/residentes/demás partes interesadas. • Ajuste el horario de atención y facilite el acceso a esta información.

TABLA 3

Paso 3— Recuperación y Reflexión tras las Clasificaciones Elevadas de CalHeatScore

Nivel de Acción	Decisiones y Acciones Clave
Para sus Sistemas	Analice el desempeño institucional durante el episodio de calor mediante los datos de CalHeatScore para evaluar qué tan bien se alinearon las políticas, los procedimientos y los protocolos de su organización con los resultados de salud.
Para su Personal	Determine si algún empleado presentó síntomas de riesgo para la salud relacionados con el calor durante el episodio de calor, cómo se abordó esta situación y si se podría hacer algo para proteger mejor a los empleados en futuras olas de calor.
Para sus Clientes/Pacientes/Partes Interesadas	Evalúe cómo afectó el episodio de calor a sus clientes/partes interesadas y si se puede hacer algo para minimizar el riesgo en futuros episodios de calor.
Para su(s) Edificio(s) / Alrededores	Evalúe cómo se comportaron sus instalaciones y equipos durante el episodio de calor y si se pueden tomar medidas para prepararse mejor para futuros episodios de calor.

Decisiones Específicas para Ciertos Tipos de Instituciones

Partiendo de las directrices generales para instituciones (**TABLA 1, TABLA 2, TABLA 3**), las siguientes consideraciones y directrices adicionales abordan los matices relevantes para tipos específicos de instituciones. Las siguientes preparaciones y acciones que las instituciones pueden considerar se derivan de las mejores prácticas documentadas en la bibliografía.

*Además de una revisión bibliográfica, las siguientes recomendaciones para organizaciones que atienden a personas mayores, organizaciones que atienden a trabajadores en riesgo y tribus indígenas se basaron en las opiniones de expertos que trabajan con comunidades vulnerables al calor (véase la Introducción para obtener una descripción general de este proceso de consulta).

TABLA 4*Orientación para Tipos Específicos de Instituciones*

Institución	Contexto	Decisiones y Acciones Adicionales a Considerar*
Organizaciones que Prestan Servicios a Personas Mayores *	Los adultos mayores experimentan estrés por calor a temperaturas más bajas que la mayoría de las personas, lo que significa que incluso un calor o actividad leve puede desencadenar efectos negativos en la salud. Sin embargo, las investigaciones muestran que los adultos mayores también son más propensos a percibir un bajo riesgo para la salud relacionado con el calor.¹⁸ Esta diferencia entre vulnerabilidad y conciencia resalta la necesidad de fortalecer la comunicación y la accesibilidad	- Anime a los cuidadores y a los miembros más jóvenes de la familia a consultar CalHeatScore y a ayudar a los familiares mayores a planificar en consecuencia. - Transmita mensajes sobre episodios de calor y medidas de protección utilizando fuentes confiables para los adultos mayores a los que sirve su organización. Las fuentes confiables podrían incluir centros para adultos mayores, iglesias, centros comunitarios, clínicas comunitarias/consultorios médicos y comunidades de residentes/inquilinos. Los mensajeros confiables podrían incluir familiares, amigos, proveedores de atención médica, líderes religiosos y miembros de grupos sociales como los Clubes Rotarios.

¹⁸ Howe, Peter D., Jennifer R. Marlon, Xinran Wang, y Anthony Leiserowitz. "[Public Perceptions of the Health Risks of Extreme Heat across Us States, Counties, and Neighborhoods](#) [Percepción pública de los riesgos para la salud derivados del calor extremo en los distintos estados, condados y barrios de Estados Unidos]." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 116, no. 14 (2019): 6743-48.

Institución	Contexto	Decisiones y Acciones Adicionales a Considerar*
	en las alertas y la educación sobre el calor.¹⁹ Los participantes del Grupo de Adultos Mayores de CalHeatScore indicaron que los adultos mayores tienen más probabilidades de enfrentar problemas de movilidad debido a limitaciones de salud y transporte, lo que resulta en aislamiento social en el hogar. También son menos propensos a estar en línea en comparación con las generaciones más jóvenes.	- Envíe alertas de emergencia a teléfonos celulares desde fuentes confiables. No confíe en el correo electrónico. - Considere la posibilidad de utilizar las noticias locales y la radio como medios clave para llegar a un público de la tercera edad. - Utilice fuentes grandes, lenguaje sencillo, traduzca el contenido a los idiomas locales e incluya una versión accesible para personas con discapacidad que cumpla las normas ADA.
Organizaciones que Prestan Servicios a Trabajadores	Los trabajos al aire libre y físicamente exigentes aumentan el riesgo para la salud relacionado con el calor, y muchos entornos laborales (por ejemplo, campos	Es importante reconocer que el riesgo no se puede gestionar únicamente con el aumento de la concienciación de los trabajadores: se deben fomentar o adoptar/revisar directamente los protocolos y medidas de seguridad en el lugar de

¹⁹ Sutton, Jeannette, C. Ben Gibson, Nolan Edward Phillips, Emma S. Spiro, Cedar League, Britta Johnson, Sean M. Fitzhugh, y Carter T. Butts. "[A Cross-Hazard Analysis of Terse Message Retransmission on Twitter](#) [Un análisis de riesgos cruzados de la retransmisión de mensajes breves en Twitter]." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 112, no. 48 (2015): 14793-98.

Institución	Contexto	Decisiones y Acciones Adicionales a Considerar*
en Situación de Riesgo*	agrícolas, tejados, muelles de carga, almacenes) retienen el calor o carecen de un sistema de enfriamiento adecuado. - Además de las enfermedades relacionadas con el calor (véase la Sección 2), las investigaciones demuestran que las altas temperaturas conllevan mayores tasas de lesiones laborales que no suelen clasificarse como enfermedades relacionadas con el calor (por ejemplo, caídas desde escaleras).²⁰ - Los trabajadores pueden carecer de la capacidad de tomar precauciones de seguridad si no existen protocolos y medidas de seguridad en el lugar de trabajo.	trabajo que cumplan con las normas estatales y considerar los riesgos de salud relacionados con el calor específicos para los trabajadores a quienes atiende. - Colabore con los supervisores, los sindicatos y los grupos de apoyo a los trabajadores para establecer protocolos que incluyan cuándo se envían las alertas de salud relacionadas con el calor y qué contenido deben incluirse en ellas. - Si el personal trabaja al aire libre, asegúrese de que se les proporcione abundante agua y el equipo de protección personal adecuado (por ejemplo, sombrero para protegerse del sol, gafas de sol y protector solar). También proporcione mascarillas si la contaminación del aire es elevada (el calor y la contaminación del aire están correlacionados y, en conjunto, aumentan los riesgos para la salud). Cuando la calidad del aire sea deficiente, ofrezca orientación para reducir la exposición, como trasladar las actividades al interior siempre que sea posible.

²⁰ Park, R. Jisung, Nora Pankratz, y A. Patrick Behrer. [Temperature, Workplace Safety, and Labor Market Inequality](#) [Temperatura, Seguridad en el Lugar de Trabajo y Desigualdad en el Mercado Laboral]. IZA Discussion Paper, no. 14560 (2021).

Institución	Contexto	Decisiones y Acciones Adicionales a Considerar*
		• Además de las notificaciones en el lugar de trabajo, utilice otras formas de brindar información sobre salud relacionada con el calor a los trabajadores que puedan estar particularmente en riesgo. Entre los canales de comunicación confiables se incluyen compañeros de trabajo, amigos, sindicatos, organizaciones laborales y comunitarias, centros de trabajadores, redes de promotores, escuelas y alertas municipales. • Considere comunicarse con los trabajadores utilizando diversos medios relevantes para compartir información: mensajes de texto, notificaciones push, redes sociales como grupos de Facebook, WhatsApp y otras aplicaciones, y sitios web como el Servicio Meteorológico Nacional e IQ Air. La televisión y la radio locales también son medios útiles para difundir información sobre el calor, especialmente para individuos con acceso limitado a fuentes en línea.
Tribus*	• Los participantes de la cohorte tribal compartieron que reciben información sobre el calor de diversas fuentes y que la fuente	• Respete la soberanía tribal y reconozca que cada tribu tiene su propia gobernanza, sistemas de conocimiento y enfoques preferidos para la comunicación y la respuesta.

Institución	Contexto	Decisiones y Acciones Adicionales a Considerar*
	preferida varía según la demografía de su comunidad. Los jóvenes tienden a preferir las aplicaciones y el correo electrónico, mientras que los adultos mayores prefieren las visitas presenciales, Facebook y los boletines impresos. • Muchas viviendas no tienen aire acondicionado, e incluso si una comunidad tribal cuenta con uno o más centros de enfriamiento, el transporte puede ser un problema para algunos miembros. Además, es posible que los centros de enfriamiento tengan limitaciones en sus plataformas de comunicación, ya que quizás carezcan de redes sociales y/o boletines físicos.	• Considere usar CalHeatScore para alertar a los miembros de la tribu sobre los próximos episodios de calor, utilizando las plataformas de comunicación existentes que prefiera cada comunidad. • Durante un episodio de calor, utilice mensajeros de confianza, como amigos y familiares, para visitas presenciales a los adultos mayores y otros miembros vulnerables de la comunidad. Anime a los miembros más jóvenes de la familia a consultar CalHeatScore y a ayudar a los adultos mayores a planificar en consecuencia. • Considere la posibilidad de coordinar una red de transporte compartido para garantizar que quienes no tengan acceso a aire acondicionado en sus hogares o a un transporte confiable, tengan una manera de llegar a un centro de climatización enfriamiento a algún otro lugar seguro para aliviar el calor.
Gobiernos Locales	• Los gobiernos locales (pueblos, ciudades, condados y sus agencias y departamentos locales) brindan una amplia gama de servicios a sus residentes	• Utilice CalHeatScore para priorizar las comunidades más afectadas por el calor. • Comunicación: Considere usar CalHeatScore para desarrollar herramientas de comunicación a nivel de código postal y utilice materiales de

Institución	Contexto	Decisiones y Acciones Adicionales a Considerar*
	relacionados con la prevención de riesgos para la salud derivados del calor, y desempeñan un papel fundamental en la coordinación necesaria para la gestión de dichos riesgos en todas las organizaciones y niveles de gobierno. • Los elementos a considerar al planificar contra el calor incluyen la coordinación intersectorial, los sistemas de advertencia temprana y de alerta para la salud relacionados con el calor, la comunicación y la divulgación pública, las poblaciones en riesgo, la preparación de los sistemas de salud y asistencia social, la planificación urbana a largo plazo, la vigilancia en tiempo real y la evaluación.²¹	mensajería (consulte la sección Recursos a continuación para ver varios ejemplos). Coordínese con las escuelas y otras fuentes de información confiables para enviar mensajes relacionados con el calor y considere compartir la información de CalHeatScore en estaciones de noticias y radio locales, periódicos y revistas locales, y redes sociales. • Respuesta a las Prioridades de la Comunidad: Considere realizar sesiones de escucha con los residentes para conocer las prioridades de acción del gobierno local para reducir el riesgo para la salud relacionado con el calor. Por ejemplo, en las sesiones de escucha realizadas para elaborar esta Guía del Usuario, los participantes sugirieron que los gobiernos locales podrían ofrecer transporte público gratuito durante las olas de calor. También sugirieron que CalHeatScore podría usarse localmente para activar la apertura de centros de enfriamiento. • Planificación y Coordinación: Considere la posibilidad de utilizar procesos formales, como los

²¹ "[Heat Action Planning](#) [Planificación de medidas contra el calor]." Sistema Nacional Integrado de Información sobre Salud relacionada con el Calor, Administración Nacional Oceánica y Atmosférica.

Institución	Contexto	Decisiones y Acciones Adicionales a Considerar*
		"ejercicios de simulación de calor" ²² para integrar estratégicamente CalHeatScore en la práctica en diversas áreas del gobierno local y la comunidad.
Escuelas y Distritos Escolares	- Las escuelas son centros neurálgicos para la comunidad circundante. Las altas temperaturas en las escuelas, así como la preparación escolar y las políticas para gestionar el calor extremo, impactan múltiples aspectos de la comunidad. - Los distritos escolares tienen la facultad de utilizar estrategias adaptadas a las necesidades locales para ajustar las actividades cuando el clima se	- Políticas y Planificación: Siga las directrices estatales y locales para las escuelas,²³ considere CalHeatScore al planificar para emergencias y, específicamente, considere establecer un plan de respuesta ante el calor (véase Recursos de Planificación, a continuación). - Capacitación: Cumpla con la ley de capacitación sobre calor para entrenadores y anime o exija a otros miembros de la comunidad escolar que participen en una capacitación gratuita²⁴ sobre prevención y respuesta a enfermedades relacionadas con el calor.

²² Ibidem.

²³ "[Health Guidance for Schools on Sports and Strenuous Activities During Extreme Heat](#) [Orientación sanitaria para escuelas sobre deportes y actividades extenuantes durante olas de calor extremo]." Departamento de Salud Pública de California, 2026.

²⁴ "[Heat Illness – Sports Medicine](#) [Enfermedades relacionadas con el calor – Medicina deportiva]." California Interscholastic Federation.

Institución	Contexto	Decisiones y Acciones Adicionales a Considerar*
	vuelve caluroso. Esta facultad es necesaria porque cada escuela es diferente, con climas, acceso a sistemas de enfriamiento y sombra al aire libre variables, lo que influye en las estrategias seleccionadas. • Muchos miembros vulnerables de la comunidad reciben información de las escuelas, que funcionan como centros de información fundamentales.	• Comunicación: Considere incluir alertas sobre salud relacionadas con el calor en los mensajes a los tutores/familias de los niños matriculados; también considere educar a los niños sobre los riesgos para la salud asociados al calor y animarlos a platicar sobre estos riesgos en casa (véase Recursos de Comunicación, más abajo). • Prevención: Tome medidas para refrescar los entornos escolares, tanto interiores como exteriores, por ejemplo, instalando estructuras de sombra donde los niños pasan mucho tiempo al aire libre y asegurándose de que los aires acondicionados funcionen correctamente en todas las aulas.
Instalaciones Médicas y Proveedores de Atención Médica	• El calor puede agravar otros problemas de salud preexistentes, como la diabetes, la disfunción renal y las enfermedades cardíacas. Los pacientes pueden buscar atención médica por otras afecciones que se agravan con el calor, y las enfermedades relacionadas con el calor a menudo no se diagnostican. La	• Preparación: Utilice CalHeatScore para anticipar las necesidades de personal y asegúrese de contar con energía de respaldo durante los próximos episodios de calor intenso. • Coordinación: Comuníquese con los departamentos de salud locales/regionales y los servicios de emergencia. • Capacitación: Capacite a los socorristas y proveedores de servicios médicos para reconocer, tratar y documentar los signos sutiles de las

Institución	Contexto	Decisiones y Acciones Adicionales a Considerar*
	cobertura mediática sobre el calor extremo y sus impactos en la salud suele citar a médicos que se refieren al calor como un "asesino silencioso".	enfermedades relacionadas con el calor, así como la forma de tratarlas y documentarlas. Atención al Paciente: Asegúrese de que los protocolos de detección y reporte identifiquen las enfermedades relacionadas con el calor. Considere la posibilidad de coordinar con trabajadores sociales para conectar a los pacientes con recursos como centros de enfriamiento o para ayudarlos a establecer un sistema de acompañamiento para que los pacientes vulnerables se mantengan al tanto de su bienestar durante los episodios de calor.
Instalaciones de Vivienda	- Las personas pasan la mayor parte del tiempo en casa, incluidas las horas nocturnas, que son cruciales para la recuperación fisiológica. - Las viviendas, incluyendo las viviendas unifamiliares, multifamiliares, prefabricadas y de interés público nuevas y existentes, presentan una infraestructura de enfriamiento desigual.	- Preparación: Utilice CalHeatScore como referencia para preparar los sistemas de enfriamiento de la vivienda y asegúrese de que los sistemas de climatización, ventilación y ventiladores en áreas privadas y comunes estén en funcionamiento. - Gestión: Considere utilizar CalHeatScore para realizar ajustes en las operaciones del edificio, como cerrar las persianas, reducir las actividades que generan calor (por ejemplo, cocinar), programar el mantenimiento para las horas más frescas del día y garantizar que las áreas comunes abiertas y refrigeradas (por ejemplo, vestíbulos)

Institución	Contexto	Decisiones y Acciones Adicionales a Considerar*
	• El acceso al enfriamiento es desigual y los inquilinos tienen poco control sobre las condiciones interiores, dependiendo de los propietarios o administradores del edificio para garantizar un ambiente seguro. • El costo representa una barrera importante para mantenerse fresco. Incluso cuando hay aire acondicionado disponible, muchas personas en California no pueden costearlo.	ofrezcan alivio a los residentes que no pueden refrigerar adecuadamente sus unidades individuales. • Comunicación: Los administradores de edificios pueden enviar alertas de calor a los residentes utilizando los niveles de CalHeatScore y los recursos de comunicación (ver más abajo) para garantizar mensajes claros, breves e instructivos que ayuden a los inquilinos a planificar adecuadamente. • Planificación: Después de un episodio de calor, reflexione sobre si su residencia podría hacer algo diferente para satisfacer las necesidades de los inquilinos durante estos episodios.
Instalaciones Deportivas y Recreativas	• El atletismo y la recreación pueden implicar altos niveles de actividad física, lo que eleva aún más la temperatura corporal y dificulta mantenerse fresco. • Muchas instalaciones, como campos, canchas y pistas, están totalmente expuestas al sol, y superficies como el césped artificial, las superficies de goma	• Utilice CalHeatScore para tomar decisiones informadas sobre la programación de instalaciones y eventos, como la posible cancelación, el acortamiento o el cambio de los horarios de inicio y finalización de las actividades. • Proporcione mayor descanso, sombra e hidratación durante los eventos programados. • Comunique alertas de calor claras y oportunas a entrenadores, padres y participantes.

Institución	Contexto	Decisiones y Acciones Adicionales a Considerar*
	y los equipos metálicos pueden alcanzar temperaturas peligrosamente altas.	• Diseñe una instalación bajo techo con aire acondicionado como ubicación alternativa o refugio de enfriamiento de emergencia.

*Nota: consulte Decisiones Generales, más arriba, como punto de partida para todas las instituciones.

Recursos

Comunicación, Concientización y Educación

- [Communicating Heat Risk: A Guide to Inclusive, Effective, and Coordinated Public Information Campaigns](#) [Comunicación del Riesgo de Calor: Guía para Campañas de Información Pública Inclusivas, Eficaces y Coordinadas] (Centro Luskin para la Innovación de UCLA)
- [Heat Awareness and Education Campaign Toolkit](#) [Kit de herramientas para campañas de concientización y educación sobre el calor], incluye redes sociales en inglés y español, vídeos animados, folletos y hojas informativas, contenido para boletines informativos, y letreros para puertas (HeatReadyCA)
- [Extreme Heat Social Media Material](#) [Material para Redes Sociales sobre Calor Extremo], disponible en más de una docena de idiomas (Listos California)

Protección de los Empleados

- [Template for Businesses to Develop a Heat-Illness Prevention Plan](#) [Guía para que las empresas desarrollen un plan de prevención de enfermedades relacionadas con el calor] (Departamento de Trabajo de EE. UU., Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, OSHA)
- [Heat Illness Prevention Guidance and Resources](#) [Guía y Recursos para la Prevención de Enfermedades Relacionadas con el Calor], con enlaces a la prevención de estas enfermedades en interiores y exteriores (Departamento de Relaciones Industriales de California, Cal/OSHA)
- [Emergency Response Procedures](#) [Procedimientos de Respuesta a Emergencias] (Cal/OSHA)

Tribus

- [Extreme Heat Toolkits for Tribes](#) [Kits de Herramientas para el Calor Extremo para Tribus] (Junta Nacional de Salud Indígena, NIHB por sus siglas en inglés)
- [Cooling Center Checklist for Tribes](#) [Lista de Verificación de Centros de Enfriamiento para Tribus] (NIHB)

Gobierno Local y Organizaciones Comunitarias

- [Extreme Heat and Community Resilience Program](#) [Programa de Resiliencia Comunitaria y contra el Calor Extremo]: financia y apoya los esfuerzos locales, regionales y tribales para reducir los impactos del calor extremo (Oficina del Gobernador de California sobre el Uso de la Tierra y la Innovación Climática, LCI por sus siglas en inglés)
- [Resources to Develop a Heat Action Plan](#) [Recursos para desarrollar un plan de acción contra el calor], incluidos "ejercicios de simulación" (NOAA; NIHHIS)
- [Case Studies](#) [Estudios de caso] de comunidades que implementan soluciones de enfriamiento, crean planes para afrontar el calor o elaboran materiales de comunicación para poblaciones específicas (NOAA; NIHHIS)
- [Heat Governance Model for Communities](#) [Modelo de Gobernanza del Calor para Comunidades] (NOAA; NIHHIS)
- [Draft Community Heat Action Checklist: A Tool for Local Governments](#) [Borrador de la Lista de Verificación de Acciones Comunitarias contra el Calor: una Herramienta para Gobiernos Locales] (La Casa Blanca)
- [Extreme Heat Guidance for Local Health Jurisdictions](#) [Guía sobre Calor Extremo para Jurisdicciones Sanitarias Locales] (CDPH)

Escuelas

- [Heat Resources](#) [Recursos sobre el Calor] (Departamento de Educación de California)
- [Training and Resources to Prevent Heat Illness](#) [Capacitación y Recursos para Prevenir Enfermedades Relacionadas con el Calor] (Federación Interescolar de California)
- [HeatReady School Resources](#) [Recursos Escolares para Escuelas Preparadas para el Calor] (Universidad Estatal de Arizona)
- [Extreme Heat Guidance for Schools](#) [Guía para Escuelas sobre Calor Extremo] (CDPH)

Centros Médicos

- [Clinical Guidance for Heat Health](#) [Guía Clínica para la Salud en Situaciones de Calor] (CDC)
- [Heat and Medications - Guidance for Clinicians](#) [Calor y Medicamentos - Guía para Profesionales de la Salud] (CDC)
- [Evidence-Based Heatstroke Management in the Emergency Department](#) [Manejo de la Insolación basado en la Evidencia en el Departamento de Emergencias] (Ruble et al., 2021)

Vivienda

- [Extreme Heat Playbook](#) [Guía para Situaciones de Calor Extremo] (Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano, HUD por sus siglas en inglés)
- [Recommended Maximum Safe Indoor Temperature](#) [Temperatura Máxima Segura Recomendada para Interiores] (Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario de California)

Deportes y Recreación

- [Resources and Templates for Safe Athletics](#) [Recursos y plantillas para la práctica segura de deportes], incluida [la Plantilla Operativa Estándar](#) para episodios de calor (Korey Stringer Institute)

Planificación

- [Guide to Health Equity-Centered Local Heat Planning](#) [Guía para la Planificación Local de Respuesta al Calor Centrada en la Equidad en Salud] (CDPH)
- [Planning for Urban Heat Resilience](#) [Planificación para la Resiliencia Urbana ante el Calor] (Asociación Estadounidense de Planificación)

Colaboraciones

La Oficina de Evaluación de Riesgos para la Salud Ambiental (OEHHA por sus siglas en inglés) de la Agencia de Protección Ambiental de California lidera el desarrollo de CalHeatScore en colaboración con otras agencias, incluidos la Oficina de Uso de la Tierra e Innovación Climática del Gobernador (LCI por sus siglas en inglés), el Departamento de Salud Pública de California (CDPH por sus siglas en inglés), la Oficina de Servicios de Emergencia de California (CalOES por sus siglas en inglés) y el Departamento de Seguros de California (CDI por sus siglas en inglés), para garantizar que CalHeatScore sea una herramienta científicamente sólida y centrada en la salud pública. La OEHHA también colaboró con el Centro de Soluciones Climáticas Saludables de la UCLA, la Universidad Estatal de Oregon y Applied Climatologists para desarrollar el modelo de regresión inicial y los umbrales de temperatura que sustentan CalHeatScore.

Esta herramienta de salud pública seguirá evolucionando no solo gracias a las agencias estatales y los investigadores, sino también a las voces de la comunidad, los trabajadores, los socios tribales y las organizaciones locales, cuyas experiencias con el calor extremo contribuirán a su perfeccionamiento.





calheatscore.calepa.ca.gov/es